



Summer Veggie Toast

Ingredients-

- 1 ripe avocado, seeded and mashed
- 2 slices of fresh whole grain bread
- 2 ripe tomatoes, diced*
- 2 slices of fresh Mozzarella cheese
- Basil leaves
- Balsamic glaze**
- Pinch of salt and pepper

* = An item that can be purchased at the Salinas Valley Health Farmers' Market

**To make the balsamic glaze, bring a 1/2 cup of balsamic vinegar to a medium simmer for about 8 minutes while constantly stirring. Use the reduction immediately or store for later use.



Directions-

1. Place 2 pieces of whole grain toast into toaster and toast for 2 minutes.
2. Peel and seed 1 avocado, mash until creamy. Add in a pinch of salt and pepper and mix completely. Add 1tbsp. of avocado mixture onto the slice of toast, spread evenly across the toast.
3. Slice 2 tomatoes into small to medium size chunks, then place onto toast.
4. Slice two pieces of fresh Mozzarella into small chunks and add to toast.
5. Add fresh basil leaves on top for best flavor.
6. Finish it off with a balsamic glaze drizzled over the top and enjoy!

Fresh Facts-

This simple and nutritious recipe is perfect for either breakfast or lunch! Veggie toast contains healthy fats, vitamins, fiber and protein, which help keep you fuller longer. The versatility of this recipe allows you to add any vegetables you prefer, customizing it to your liking. Did you know that the combination of tomatoes and Mozzarella cheese can provide benefits to your cardiovascular health? Tomatoes contain lycopene, which may help lower your bad cholesterol and your blood pressure, while Mozzarella cheese offers beneficial probiotics, vitamins, minerals and is lower in sodium than other cheeses.



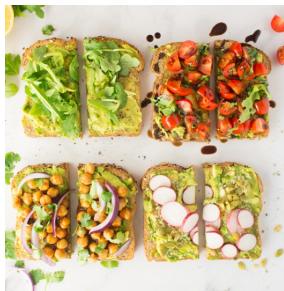
Pan Toastado de Verano

Ingredientes-

- 1 aguacate maduro, sin hueso y machacado
- 2 pedazos de pan integral fresco
- 2 tomates maduros, cortados en cubitos*
- 2 pedazos de queso Mozzarella fresco
- Hojas de albahaca
- Glaseado balsámico**
- Pizca de sal y pimienta

* = Un artículo que se puede comprar en el Mercado de agricultores de la salud del Salinas Valley Health

**Para hacer el glaseado balsámico, lleve 1/2 taza de vinagre balsámico a fuego medio durante aproximadamente 8 minutos mientras revuelve constantemente. Use la reducción inmediatamente o guárdela para usarla más tarde.



Direcciones-

1. Coloque 2 pedazos de pan integrales en la tostadora durante 2 minutos.
2. Pele y retire la semilla de 1 aguacate, mezcla hasta que quede cremoso. Agregue una pizca de sal y pimienta y mezcle completamente. Agregue 1 cucharada de la mezcla de aguacate sobre el pan tostado y esparcir uniformemente.
3. Corta 2 tomates en trozos pequeños o medianos, luego agréguelos el pan tostado.
4. Corta dos pedazos de Mozzarella fresca en trozos pequeños y agrégalos al pan tostado pedazos.
5. Agregue hojas de albahaca fresca encima para obtener el mejor sabor.
6. Termine con un toque de glaseado balsámico y disfrútelo.

Hechos Frescos-

¡Esta receta simple y nutritiva es perfecta para el desayuno o el almuerzo! Las tostadas vegetarianas contienen grasas saludables, vitaminas, fibra y proteínas, que ayudan a mantenerte satisfecho por más tiempo. La versatilidad de esta receta te permite agregar las verduras que prefieras, personalizándola a tu gusto. ¿Sabías que la combinación de tomates y queso Mozzarella puede brindar beneficios a tu salud cardiovascular? Los tomates contienen licopeno, que puede ayudar a reducir el colesterol malo y la presión arterial, mientras que el queso mozzarella ofrece probióticos beneficiosos, vitaminas, minerales y es más bajo en sodio que otros quesos.