

# Healthy Heart Café Signature Flatbread



## Vegetable Ingredients:

- 1 lb Mushrooms, Fresh, Sliced
- 8 oz Asparagus, Fresh, Cuts and Tips
- 8 oz Zucchini, Fresh, Cut into Thin 1/2 Moons
- 8 oz Yellow Squash, Cut into Thin 1/2 Moons
- 8 oz Red Onion, Small Diced
- 6 Tbsp Extra Virgin Olive Oil
- 1 tsp White Pepper, Ground
- 1 Tbsp Italian Seasoning

## Directions:

Cut all vegetables and place in a large bowl. Add olive oil, Italian Seasoning, salt and white pepper, and toss to mix. Place on sheet tray and roast in oven set to 425 degrees for 8-10 minutes. Cook until vegetables are lightly caramelized. Put to the side and let cool. When cooled, top each piece of flatbread with 6 oz. of the cooked and cooled vegetables, then cut in 1/2 to make 2 servings. Each serving gets 3 oz. of the vegetables.

**Servings:** 16 (bulk recipe)

## Flatbread Ingredients:

- 1 piece Rustic Flatbread
- 6 oz Roasted Vegetable Mix (see recipe)
- 1 Tbsp Roasted Red Pepper Pesto
- 1/2 oz Shredded Parmesan Cheese, sprinkled on top
- 1 oz Arugula Lettuce
- 2 tsp Balsamic Glaze

## Directions:

To assemble flat bread for 2 servings: Place 1 piece (12" X 5") flatbread on baking surface. Spread with 1 Tbsp. roasted red pepper pesto. Keep a 1/4 inch border without pesto all the way around flatbread. Place 6 oz. vegetables in the center of bread and spread out evenly.

Sprinkle top with .5 oz. shredded parmesan per flatbread and bake in oven. Set oven to 400 degrees and cook for 10 minutes until vegetables are lightly caramelized and parmesan cheese is lightly browned.

Top with 1 oz. arugula lettuce per flat bread and zig zag top with 2 tsp of balsamic glaze. Cut flatbread in 1/2 to make 2 servings and serve.

**Servings:** 2

Nutrition Facts	
Serving Size: 1/2 a Flatbread (186g)	
Amount Per Serving	
Calories 310	Cal. from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 13g	20%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fats 0g	
<b>Cholesterol</b> less than 5mg	2%
<b>Sodium</b> 450mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 38g	15%
Dietary Fiber 3g	15%
Sugars 6g	
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 4%
Calcium 2%	Iron 0%

\*Percent Daily Values is based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



# PAN PLANO CON VEGETALES DEL HEALTHY HEART CAFÉ



## Vegetales Ingredientes:

- 1 libra de hongos (champiñones), frescos, cortados en rodajas
- 8 oz de espárragos frescos, cortados en pedacitos
- 8 oz de calabacín, fresco, cortes finos en media luna
- 8 oz de calabaza amarilla, cortes finos en media luna
- 8 oz de cebolla roja, cortada en cubitos pequeños
- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de pimienta blanca molida
- 1 cucharada de condimento italiano

## Procedimiento:

Corte todos los vegetales y colóquelos en un tazón grande. Agregue aceite de oliva, condimento italiano, sal y pimienta blanca, y revuelva para mezclar. Coloque en una bandeja de horno y ase en el horno a 425 grados durante 8-10 minutos. Cocine hasta que los vegetales estén ligeramente dorados. Dejar a un lado y dejar enfriar. Cuando se enfríe, cubra cada pieza de pan plano con 6 oz. de los vegetales cocidos y enfriados, luego córtelos a la mitad para hacer 2 porciones. Cada porción contiene 3 oz. de los vegetales.

**Porciones:** 16 (receta para grupos)

## Pan Plano con Vegetales Ingredientes:

- 1 pieza de pan plano rústico
- 6 oz de mezcla de vegetales asados (ver receta)
- 1 cucharada de pesto de pimiento rojo asado
- 0.5 oz de queso parmesano rallado, espolvoreado encima
- 1 oz de rúcula
- 2 cucharaditas de glaseado balsámico

## Procedimiento:

Para armar el pan plano para 2 porciones: Coloque 1 pieza (12 "X 5") de pan plano sobre la superficie para hornear. Unte con 1 cucharada de pesto de pimiento rojo asado. Mantenga un borde de 1/4 de pulgada sin pesto alrededor del pan plano. Coloque 6 oz. de vegetales en el centro del pan y esparza uniformemente.

Espolvoree la parte superior con 0.5 oz. de queso parmesano rallado y ponga el horno a 400 grados y cocine por 10 minutos hasta que las verduras estén ligeramente caramelizadas y el queso parmesano esté ligeramente dorado.

Cubra con 1 oz. lechuga rúcula y cubra en zigzag con 2 cucharaditas de aderezo balsámico. Corte el pan plano a la mitad para hacer 2 porciones y sirva.

**Porciones:** 2

## Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 pan plano (186g)

Cantidad por porción	
Calorías 310	Cal. De grasas 110
% del valor diario*	
<b>Total de grasas</b> 13g	20%
Grasas saturadas 3g	15%
Grasas Trans 0g	
<b>Colesterol</b> menos de 5mg	2%
<b>Sodio</b> 450mg	20%
<b>Carbohidratos totales</b> 38g	15%
Fibra dietética 3g	15%
Azúcares 6g	
<b>Proteínas</b> 10g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 4%
Calcio 2%	Hierro 0%

\*El valor del porcentaje diario está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

