

Bruschetta may 3 toppings

Avocado mousse

2 abokado
10 gisantes (sugar-snap peas)
1 maliit na pulang sibuyas
½ limon
Asin
Paminta

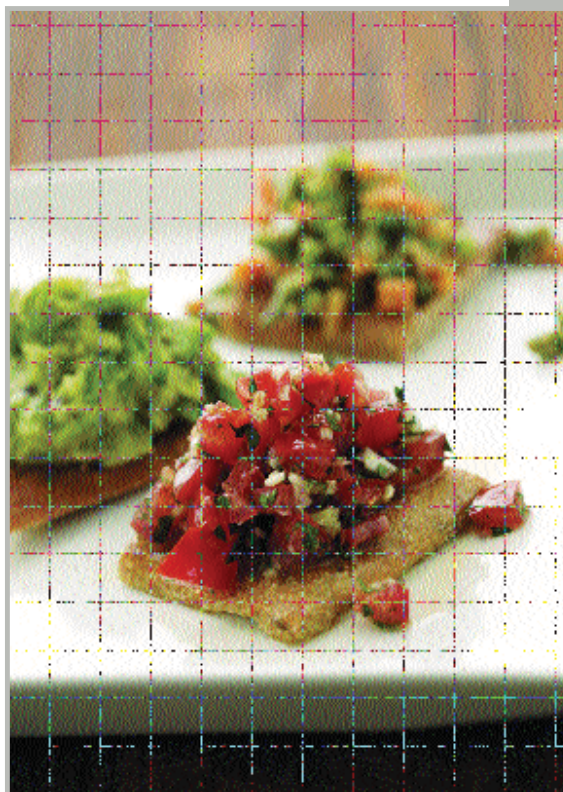
3 baguettes

Tomato Salsa

4 hinog na kamatis
2 ulo ng bawang
1 maliit na pulang sibuyas
1 maliit na bungkos ng malapad-dahon ng parsley
2 kutsarang olive oil
Parsley
Asin
Paminta

Bean salsa

1 kutsara mustard sauce, buo-buo magaspang
2 dilis
1 kutsarang olive oil
½ pula ng itlog, pastorisado
Asin
Paminta
1 maliit na pulang sibuyas
10 berdeng beans
½ karot



Paraan ng Paghahain

Ang mga 'toppings' ay maaring ihain sa mga medyo tostadong hiwa ng tinapay na malutong ang labas, tulad ng italian bread, baguettes o leavened bread.

Panghaliling mga sangkap

Halos kahit anumang maaaring ihain sa mga tostadong hiwa ng tinapay na malutong ang balat. Gamitin bilang snacks sa halip na "crisps" at iba pang mga nakakatakam na puno ng calorie na pagkain.

Tomato Salsa

Alisin ang mga buto ng kamatis. Hiwain ng cubes ang mga kamatis at pulang sibuyas. Tadtarin nang pino ang bawang at ang malapad na dahon ng parsley. Paghalu-haluin ang lahat ng sangkap at timplahan ng asin at paminta.

Avocado mousse

Hiwain ang mga 'sugar-snap peas' nang pahalang sa mga pinong strips. Tadtarin nang pino ang pulang sibuyas. Masahin ang mga abokado at ihalo ang lahat ng sangkap nang mabuti.

Timplahan ng katas ng limon, asin at paminta.

Bean salsa

Paghaluin ang mga dilis, buo-buong grain mustard di matapang na mustard seed, olive oil at pula ng itlog para maging "light dressing". Timplahan ng asin at paminta.

Hiwain ng maliliit cubes ang sibuyas ng maliliit.

Hiwain ng pino ang mga beans at karots. Saglit na banlian ng mainit na tubig at palamigin. Pakatapos, ihalo sa dressing kasama ang sibuyas.