



Pizza con muchos vegetales

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 5 minutos |

Cantidad de porciones: 8

4 muffins ingleses integrales, abiertos a la mitad

Salsa de pizza Food \$ense (vea al dorso)

1 taza de queso mozzarella rallado

1 pimiento verde picado fino

1 lata (15 onzas) de trocitos de piña en jugo, escurrida

1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos

Aerosol de aceite vegetal para cocinar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Esparza 2 cucharadas de salsa de pizza sobre cada mitad de muffin inglés.
3. Espolvoree 2 cucharadas de queso mozzarella rallado sobre cada mitad de muffin inglés.
4. Divida las rodajas de pimiento, la piña y los frijoles de forma pareja entre las pizzas.
5. Coloque las pizzas en una plancha para galletas y llévelas a un horno precalentado. Hornee por 5 minutos o hasta que el queso comience a derretirse.



Consejos Food \$ense

- A los niños les encanta hacer sus propias pizzas. Déjelos escoger sus propios sabores y ¡qué comience la diversión! Los pimientos, las aceitunas, los hongos, la cebolla y la carne magra son opciones populares.
- Guarde la salsa de pizza sobrante en la nevera por hasta una semana. Se puede agregar a pastas o colocar sobre pescado al horno.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ½ muffin) calorías 180; proteínas 10g; carbohidratos 31g; grasas totales 4g; grasas saturadas 2g; fibra 6g; sodio 400mg; vitamina C 35%; vitamina A 8%; hierro 10%; calcio 15%

Adaptado de Washington State University Extension Food Sense, Junio Chef I Curriculum



Salsa de pizza Food \$ense

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 14

1 lata (6 onzas) de pasta de tomate

1 lata (8 onzas) de salsa de tomate

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de albahaca deshidratada

1/8 cucharadita de azúcar

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes para la salsa de pizza en un recipiente pequeño.
2. Revuelva hasta que estén bien mezclados.



Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 2 cucharadas): calorías 15; proteínas 1g; carbohidratos 3g; grasas totales 0g; grasas saturadas 0g; fibra 1g; sodio 80mg; vitamina C 6%; vitamina A 6%; hierro 2%; calcio 0%

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

WASHINGTON STATE UNIVERSITY

EXTENSION

Food Sense
Community-Based Nutrition Education

