

Mini Pizza de Vegetales

Ingredientes:

- 5 panecillos ingleses (o bagels)
- 1 calabacín pequeño
- 1 pimiento rojo o verde
- 1 8-onzas de mozzarella bajo en grasa
- 1 8-onzas de salsa de tomate de lata
- ½ cucharadita de orégano seco

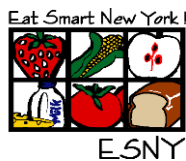
Instrucciones:

1. Corte los panecillos ingleses por la mitad. Colóquelos en una bandeja para hornear y tosteles en el horno o en un horno tostador.
2. Lave el calabacín y el pimiento. Ralle el calabacín y pique en cubitos pequeños el pimiento.
3. Ralle el queso.
4. En cada mitad del panecillo coloque la cucharada de salsa de tomate. Añade el calabacín rallado, los cubitos de pimientos y el queso rallado. Roce el orégano por encima.
5. Asa en el horno hasta que el queso se derrita (unos 2 minutos).

Rinde: 10 mini pizzas de vegetales

Fuente: Cornell University Cooperative Extension in New York City

Nutrition Facts			
Serving Size: 1 mini pizza 91g/3 oz. each			
Servings Per Recipe 10			
Amount Per Serving			
Calories	140	Calories from Fat	45
% Daily Value *			
Total Fat	5g		8%
Saturated Fat	3g		15%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	10mg		3%
Sodium	350mg		15%
Total Carbohydrate	16g		5%
Dietary Fiber	2g		8%
Sugars	2g		
Protein	9g		
Vitamin A	6%	Vitamin C	25%
Calcium	20%	Iron	6%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories:	2000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
32% calories from fat			



Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

