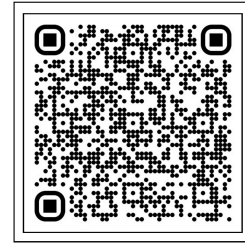




Cornell University
Cooperative Extension
New York City



Mini Pizza de Vegetales

Ingredientes:

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

Instrucciones:

1. Corte los panecillos ingleses por la mitad. Colóquelos en una bandeja para hornear y tostéelos ligeramente 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. Espolvoree el orégano por encima.
5. Asíelos en el horno hasta que el queso se derrita (unos 2 minutos).

Rinde: 10 mini pizzas de vegetales

Nutrition Facts

servings per container
Serving size 1 mini pizza (103g)

Amount per serving
Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 400mg 17%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 1g Added Sugars 2%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 215mg 15%

Iron 1mg 6%

Potassium 159mg 4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Fuente: Cornell University Cooperative Extension in New York City



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.

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.