

VEGGIE PIZZA



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 PIZZA, MAKES 4 SERVINGS):

127 calories; 20 grams carbohydrate; 4 grams fat; 6 grams protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.17

INGREDIENTS

4 whole wheat tortillas
1 bell pepper, diced
1 yellow squash or zucchini, diced
½ medium onion, diced
¼ cup tomato sauce (no salt)
¼ cup low-fat shredded mozzarella cheese
Cooking spray

DIRECTIONS

Turn the oven on high broil, and place the 4 tortillas on the baking sheet. Broil on high for 2 minutes, flip the tortillas, and broil on high for another 1 minute. Remove the pan from the oven and turn the oven on low broil. Then spread 1 Tbsp of tomato sauce on each tortilla. Top with the vegetables and 1 Tbsp of cheese on each. Place back in the oven and broil on low for 1½-2 minutes, or until the cheese has melted.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 PIZZA):

127 calorías; 20 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 6 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.17

INGREDIENTES

4 tortillas de harina de trigo integral
1 pimiento, picado
1 calabaza amarilla o calabacín, picado
½ cebolla mediana, picada en cubitos
½ taza de salsa de tomate (sin sal)
¼ taza queso mozzarella bajo en grasa, rallado
Aceite de cocina en aerosol

PREPARACIÓN

Encienda el horno en la función de asado a alta temperatura. Coloque las 4 tortillas en una bandeja para hornear y llévelas al horno. Hornéelas por 2 minutos y voltéelas. Luego hornéelas por un minuto más. Retire la bandeja del horno y baje la temperatura dejándola en la función de asado-bajo. Luego cubra cada tortilla con una cucharada de salsa de tomate. Coloque los vegetales por encima. Luego, coloque una cucharada de queso rallado en cada una de ellas. Llévelas de nuevo al horno por 1½- 2 minutos, hasta que el queso se derretida.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.