

Mini Pizzas

Compare el precio de estas mini pizzas a las que venden congeladas que contienen mucho sodio y gordo. Estas son más baratas y saludables.. Es una comida fácil que los niños y jóvenes pueden cocinar. También puede elegir cualquier vegetal para salpicar sobre su mini pizza. Unos ejemplos son rebanadas de hongos, cebolla morada, aceitunas, y piña.

Ingredientes:

1 calabacita, rallado
1 chile de campana, cortado en rodaja
Hojas de espinacas frescas
Salsa de Marinara
Queso mozzarella, rallado
Pan árabe “pita” integral



Direcciones:

Precaliente el orno a 350 grados. Cubra el pan árabe con la salsa marinara en forma circular. Ponga las hojas de espinacas, chile de campana y calabacita rallada sobre la salsa marinera. Rocíe el queso rallado sobre los vegetales Ponga las pizzas en una charola. Coca las en el horno hasta que el queso se derrita (aproximadamente 5 a 10 minutos). ¡Fíjese que no se les vaya a quemar!

Más información sobre la nutrición de esta receta:

- El queso mozzarella contiene calcio
- Los chiles de campana contienen vitamina C
- Las espinacas contienen vitamina A, C, y folato
- Las calabacitas contienen manganeso y vitamina C