

Bocadillos De Pita De Pizza Vegetariana

¿No quiere encender su horno o estufa hoy? Esta pita de pizza vegetariana es una opción deliciosa que se hace en el microondas. Cubra la pizza con sus verduras favoritas.

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 60 segundos (microondas)

Fuente: myplate.gov

Ingredientes

- 1 pita integral cortada por los lados en rodajas
- 2 cucharadas de salsa de tomate baja en sodio
- 2 rebanadas de queso mozzarella semidesnatada

Elija dos de las siguientes verduras:

- pimientos verdes y rojos en rodajas
- champiñones picados
- cucharada de brócoli picado
- cucharada de cebolla morada picada
- espinacas ralladas

** 1 cucharada de brócoli y 1 cucharada de cebolla morada utilizadas para análisis de costos y nutrición.

Pasos

1. Coloque un pan de pita en un plato.
2. Esparza 2 cucharadas de salsa de tomate sobre la pizza.
3. Espolvoree varias verduras picadas sobre la salsa.
4. Coloque dos rebanadas de queso encima de la salsa.
5. Cubra con la otra mitad del pan de pita.
6. Ponga en el microondas por 35 a 45 segundos o hasta que el queso se derrita.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 pita

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	341
Grasa total:	13 g
Grasa saturada:	6 g
Colesterol:	31 mg
Sodio:	609 mg
Carbohidratos totales:	36 g
Fibra dietética:	6 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcares añadidos:	2 g
Proteína	22 g

Utensilios necesarios

- Plato
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Cuchara

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.70

Costo promedio/porción: \$6.70

La receta rinde: 1 porción (los ingredientes rinden para varias porciones)

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Pita integral (6 unidades)



Añadir 1 al carrito
Brócoli (congelado o fresco)



Añadir 1 al carrito
Mozzarella semidesnatada
Queso (12 rebanadas)



Agregar 1 al carrito
Salsa de tomate (8oz.)



Añadir 1 al carrito
Cebolla morada fresca

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de almacenamiento

- ¡Corte por la mitad, deje enfriar y disfrute! Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Consejos de cocina

- Colocar capas de queso sobre las verduras crudas ayudará a que se cocinen; el queso derretido esencialmente cocina las verduras al vapor en el microondas. Si prefiere verduras más suaves, puede cocinarlas al vapor antes de ponerlas en la pizza.
- Una salsa de tomate con sabores añadidos le dará un buen toque a esta pizza; además, una salsa suave agregará un sabor diferente.
- Muchas rebanadas de queso vienen en variedades bajas en grasa y podrían sustituirse por mozzarella. O podría mezclar y combinar.
- La pizza vegetariana es una excelente manera de consumir sus porciones diarias de verduras. Una mezcla de verduras, como las verdes (espinacas, brócoli), semillas (calabacín, pimientos, tomates) y raíces/hongos (cebolla, ajo, champiñones), se complementarán entre sí si se usan de forma variada.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.