

# Canoa de Pizza de Calabacín

Este plato saludable utiliza calabacines en lugar de masa tradicional de trigo. Intente cubrir estos deliciosos bocadillos con cualquiera de sus ingredientes favoritos para pizza.

Rinde: 6 porciones

Fuente: [foodhero.org/recipe/zucchini-pizza-boats](http://foodhero.org/recipe/zucchini-pizza-boats)

## Ingredientes

- 2 calabacines medianos o 3 pequeños
- 1/2 taza de salsa para pasta a base de tomate
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de queso parmesano

## Instrucciones

1. Caliente el horno a 350° F.
2. Lave los calabacines. Recorte los extremos y corte cada uno por la mitad a lo largo. Use una cuchara para raspar suavemente el centro suave y las semillas del calabacín.
3. Coloque las mitades de calabacín en una bandeja para hornear pequeña. Vierta la salsa para pasta en las mitades de calabacín. Cubra con queso mozzarella y parmesano.
4. Hornee durante 25 a 30 minutos o hasta que el calabacín se pueda perforar con un tenedor y el queso esté burbujeante y dorado. Servir tibio.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños Cambios,  
¡GRAN Diferencia!



### Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 calabacín

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	60
Grasa total:	3 g
Grasa Saturada:	1.5 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	180 mg
Carbohidratos totales:	4 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	3 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	14 g

## Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de Cortar
- Cuchara
- Utensilios de Medición
- Bandeja para Hornear

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.59

Costo promedio por porción: \$1.77

Rinde la receta: 6 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.

## Ingredientes

## Mis Notas de Cocina



Añadir 3 al Carrito  
Calabacín Verde  
9 oz en promedio



Agregar 1 al Carrito  
Salsa De Tomate Para Pasta



Agregar 1 al Carrito  
Queso Parmesano Rallado



Agregar 1 al Carrito  
Mozzarella Rallada