

Pizza Con Costra De Arroz

Un giro divertido y único a la pizza que utiliza arroz como base. ¡Disfrute de este plato principal con todos sus ingredientes favoritos!

Rinde: 12 porciones
 Tiempo de preparación: 20 minutos
 Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: MyPlate.gov

Ingredientes

- 2 tazas de arroz cocido
- 16 onzas de queso mozzarella semidescremada
- 1 huevo
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 tazas de puré de tomate

Pasos

1. Caliente el horno a 350 grados. Engrase un molde para pizza de 12 pulgadas o una bandeja para hornear.
2. Cocine el arroz siguiendo las instrucciones del paquete y ponga a un lado.
3. Ralle el queso y ponga a un lado.
4. Rompa el huevo y póngalo en un tazón para mezclar, revolviendo para combinar. Mida y añada 2 tazas de arroz cocido, 1 taza de queso rallado y sal. Mezcle bien los ingredientes.
5. Extienda la mezcla de arroz en el molde preparado, presionando firmemente y haciendo que el borde exterior quede ligeramente elevado.
6. Extienda el puré de tomate uniformemente sobre la mezcla de arroz.
7. Coloque el molde en el horno. Hornee por 25 minutos.
8. Retire el molde del horno y rocíe la pizza con el queso sobrante. Hornee por 5 minutos más o hasta que el queso se derrita.
9. Retire la pizza del horno. Córdela en 12 porciones.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 rebanada,
1/12 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	174
Grasa total:	9g
Grasa saturada:	4g
Colesterol:	37mg
Sodio:	472mg
Carbohidratos totales:	12g
Fibra dietética:	1g
Azúcares Totales:	3g
Azúcar añadida:	0g
Proteína	12g

Utensilios necesarios

- Molde para pizza o bandeja para hornear
- Olla mediana
- Rallador de queso
- Tazón para mezclar
- Tenedor
- Cuchara
- Taza medidora
- Cuchara medidora
- Cortador de pizza
- Soporte para ollas



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

LISTA DE COMPRAS

AHORRE TIEMPO,
AHORRE DINERO

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.86

Costo promedio/porción: \$.49

La receta rinde: 12 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



Añadir 1 al carrito
Arroz integral



Añadir 1 al carrito
Queso Mozzarella



Añadir 1 al carrito
Huevos (1/2 docena)



Añadir 1 al carrito
Puré de tomate

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Notas del chef:

- Cree cambios de sabor probando diferentes tipos de arroz y diferentes tipos de queso.
- Utilice pimentones verdes, cebollas, champiñones u otras verduras en rodajas o picadas como aderezos para agregar sabor y nutrientes.
- Utilice arroz integral para aumentar la fibra.
- Al elegir queso, elija opciones bajas en grasa.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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