

Pizza Personal

Intente cubrir con una variedad de frutas y verduras como cebollas, pimientos, champiñones, piña y tomate. Agregue carne cocida cortada como pollo o salchicha.

Rinde: 1 porción

Fuente: receta de FoodHero.org/mi pizza personal

Ingredientes

- 1/2 muffin inglés
- 1 1/2 cucharaditas de salsa para espagueti o pizza
- 1 cucharada de queso rallado
- 4 cucharadas de verduras, frutas y/o carne cocida picadas

Pasos

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Tueste ligeramente el muffin.
3. Esparza con salsa para espaguetis o salsa para pizza.
4. Agregue queso y aderezos para pizza de su elección.
5. Hornee de 5 a 7 minutos hasta que el muffin esté ligeramente dorado y el queso se derrita.
6. Deje enfriar un poco antes de comer.
7. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Utensilios Necesarios

- Cuchara para esparcir salsa
- Horno
- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Plato para servir



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el video de la receta o visite snapedny.org



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 pizza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	110
Grasa total:	2 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	260 mg
Carbohidratos totales:	18 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	5 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	82 mg
Hierro	1 mg
Potasio	182 mg

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.72

Costo promedio/porción: \$0.73

La receta rinde: 1 porción.

Los ingredientes enumerados rinden aproximadamente 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
Muffins ingleses integrales



Añadir 1 al carrito
Pepperoni en rodajas o otra carne de su elección



Añadir 1 al carrito
Salsa para pizza 14 oz



Añadir 1 al carrito
Albahaca fresca (u otras verduras/frutas de su elección)



Añadir 1 al carrito
Queso italiano rallado 8 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Cocina

- Agregue sus especias y hierbas favoritas para darle más sabor.

Consejos de Almacenamiento

- Congelar en un recipiente hermético si se come en otro momento.

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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