

Refrigerio de Pizza de Berenjena

Quesoso, fundido y cubierto con una pizca de migas de pan crujientes.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: <https://foodhero.org/recipes/eggplant-pizza-slices>

Ingredientes

- 1 berenjena redonda (pélela si lo desea)
- 1 taza de salsa de tomate para pasta
- ¾ taza de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de migas de pan

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los vegetales frescos bajo agua corriente antes de prepararlas.
3. Precaliente el horno a 400 grados F.
Engrase ligeramente una bandeja para hornear.
4. Corte la berenjena en rodajas de aproximadamente ½ pulgada de grueso.
Coloque las rodajas en una bandeja para hornear.
5. Cubra cada rodaja de berenjena con una cucharada sopera de salsa. Rocíe una cucharada de queso sobre la salsa y ½ cucharadita de migas de pan sobre el queso.
6. Hornee por 15 a 20 minutos hasta que el queso se derrita y las migas de pan estén doradas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 rebanada

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	70
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	1.5 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	170 mg
Carbohidratos Totales:	8 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcar Añadida:	0g
Proteína	4g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Bandeja para hornear
- Tazón pequeño
- Cuchara
- Rallador



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

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.46

Costo promedio/porción: \$1.18

Rinde: 8 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
Berenjena redonda



Añadir 1 al carrito
Salsa de tomate, lata de 28 oz



Añadir 1 al carrito
Queso mozzarella



Añadir 1 al carrito
Migas de pan

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Refrigere las sobras dentro de 2 horas.
- Sirva como acompañante, refrigerio o en un sándwich.
- Prepárelo en una sartén eléctrica a 375 grados F. Cubra con una tapadera mientras cocina.

Recetas Similares

- Pizza con Costra de Arroz
- Lasagna Vegetariana



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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