

Pizza Para Cualquier Día

Rinde 2 porciones

Ingredientes

1/2 loaf	pan Italiano o Frances (divido a lo largo o 2 Panecillos Ingleses dividos)
1/2 taza	salsa para pizza
1/2 taza	queso mozzarella cortado o cheddar (bajo en grasa rallado)
3 cucharadas	pimiento verde (picado)
3 cucharadas	champiñones (cortados en tiras, frescas o enlatadas)
	Otros vegetales (si es deseado, opcional)
	condimentos italianos (opcional)

Instrucciones

1. Toste el pan o Panecillo Inglés hasta dorarlo ligeramente.
2. Añada la salsa de pizza, vegetales y queso bajo en grasa encima del pan o panecillos.
3. Espolvoree los condimentos italianos al gusto.
4. Coloque el pan en el horno de tostar (o horno normal precalentado a 350 °F.
5. Caliente hasta derretirse el queso.

Precio

Por receta: \$2.43

Por servido: \$1.22

Fuente

University of Massachusetts, Extension Nutrition Education Program, Pumpkin Post/Banana Beat

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebanada, 1 Panecillo Inglés, o 1/2 de receta (144g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración

Calorías 180 **Calorías de Grasa 60**

% Valor Diario*

Grasa Total 7g **11%**

Grasa Saturada 3.5g **18%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 15mg **5%**

Sodio 540mg **23%**

Carbohidrato Total 21g **7%**

Fibra Dietética 3g **12%**

Azúcares 2g

Proteínas 12g

Vitamina A 15% • Vitamina C 30%

Calcio 30% • Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.
Calorías: 2,000 2,500

Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4