

Sándwich de pizza vegetariana

Rinde 1 porciones

Ingredientes

| | |
|--------------|--|
| 1 | pan pita o pan árabe, de trigo integral (corte las orillas, quedan como tortillas) |
| 2 cucharadas | salsa de tomate, sin sal |
| 2 rebanadas | queso mozzarella, semidescremado |
| 2 | de los siguientes vegetales (o más:) |
| | pimientos verdes y rojos, en tiras |
| | champiñones, picados |
| | brócoli, picado |
| | cebolla morada, picada |
| | espinacas, en tiras |

Instrucciones

1. Coloque una mitad de pan pita redondeado, sobre el plato.
2. Unte 2 cucharadas de salsa de tomate sobre la pizza.
3. Espolvoree varias verduras picadas sobre la salsa.
4. Coloque dos rodajas de queso encima de la salsa.
5. Cubra con la otra mitad de pan pita.
6. Cocine en el microondas durante 35 a 45 segundos, o hasta que el queso se derrita.
7. Corte por la mitad, déjelas enfriar y, ¡a disfrutar!

Precio

Por receta: \$0.99

Por servido: \$0.99

Fuente

CSAAC (Community Services for Autistic Adults and Children), [Visit Web site](#).

Notas

Para efectos del análisis nutricional y costos se usó una cucharada de brócoli y una de cebolla morada.

Consejos:

- Colocar las capas de queso sobre las verduras crudas ayudará a que se cuezan ya que al fundirse el queso es como si las verduras se cuecen al vapor. Si usted prefiere que las verduras sean más suaves, las puede cocinar al vapor antes de colocarlas en la pizza.
- Para darle sabor a la pizza, se puede usar salsa de tomate con sabores añadidos. Si usa salsa suave (poco picante) le dará un sabor diferente.
- Muchos quesos en rodajas están disponibles en variedades bajas en grasas y podrían usarse para sustituir el mozzarella. O usted puede combinarlos.
- La pizza vegetariana es una forma genial de consumir las porciones diarias recomendadas de verduras. Si se usan en variedad, una mezcla de verduras como los vegetales verdes (espinaca, brócoli), aquellos con semillas (calabaza, pimientos, tomates) y las raíces/hongos (cebolla, ajo, champiñones), se complementan bien entre sí.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (138g)

Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración

Calorías 260 Calorías de Grasa 60

% Valor Diario*

Grasa Total 6g 9%

Grasa Saturada 3g 15%

Grasa Trans 0g

Colesterol 20mg 7%

Sodio 470mg 20%

Carbohidrato Total 39g 13%

Fibra Dietética 5g 20%

Azúcares 3g

Proteínas 13g

Vitamina A 6% • Vitamina C 15%

Calcio 25% • Hierro 15%

*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