



Pizzas de Pan Pita

Para todas las edades, cocinar con recursos limitados, y cocinar con niños.

Ingredientes

- | | |
|---|---|
| 4 panes de pita integral | 1 tazas de una variedad de acompañamientos: pimienta (verde, rojo, amarillo, anaranjado), brócoli, champiñones, manzana, pera, piña, espárragos |
| 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa (semidescremado) | |
| 1 taza de salsa de tomate o salsa para pizza | |

Instrucciones

1. Precaliente el horno o el mini horno a 425°F. Corte las verduras y otros acompañamientos en trozos pequeños.
2. Prepare las pizzas sobre una charola para horno. Unte la salsa de tomate en el pan pita; deje espacio en la orilla de la pizza.
3. Échele encima una capa de queso mozzarella. ¡Añadir los acompañamientos!
4. Ponga las pizzas en el horno de 5 a 8 minutos o hasta que el queso se derrita.
5. Sirva inmediatamente con una ensalada verde a la que se añaden las verduras cortadas sobrantes.

Semana 12  ALMUERZO BIBLIOTECA

Información Nutricional por porción:

Calorías 213 Carbohidratos 32g Fibra 6g Proteínas 13g Grasa Total 6g Grasa Sat. 3g Sodio 460mg

Origen: Leah's Pantry

Foto: jeffreyw @ Flickr

Este material fue pagado por USDA SNAP, un empleador y proveedor de oportunidades iguales.



Pizzas de Pan Pita

Para todas las edades, cocinar con recursos limitados, y cocinar con niños.

Ingredientes

- | | |
|---|---|
| 4 panes de pita integral | 1 tazas de una variedad de acompañamientos: pimienta (verde, rojo, amarillo, anaranjado), brócoli, champiñones, manzana, pera, piña, espárragos |
| 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa (semidescremado) | |
| 1 taza de salsa de tomate o salsa para pizza | |

Instrucciones

1. Precaliente el horno o el mini horno a 425°F. Corte las verduras y otros acompañamientos en trozos pequeños.
2. Prepare las pizzas sobre una charola para horno. Unte la salsa de tomate en el pan pita; deje espacio en la orilla de la pizza.
3. Échele encima una capa de queso mozzarella. ¡Añadir los acompañamientos!
4. Ponga las pizzas en el horno de 5 a 8 minutos o hasta que el queso se derrita.
5. Sirva inmediatamente con una ensalada verde a la que se añaden las verduras cortadas sobrantes.

Semana 12  ALMUERZO BIBLIOTECA

Información Nutricional por porción:

Calorías 213 Carbohidratos 32g Fibra 6g Proteínas 13g Grasa Total 6g Grasa Sat. 3g Sodio 460mg

Origen: Leah's Pantry

Foto: jeffreyw @ Flickr

Este material fue pagado por USDA SNAP, un empleador y proveedor de oportunidades iguales.

