



Pizza de Hierbas del Huerto

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Sumérjase en un mundo de deliciosos vegetales sobre una corteza de trigo, ingeniosamente sazonadas con mezcla de hierbas y aceite de oliva, incluyendo ajo y albahaca. Sírvala con una ensalada y vinagreta casera simple.

Ingredientes

2 cucharadas Condimento de mezcla de tomate con albahaca y ajo sin sal

2 cucharadas aceite de oliva

1 corteza de pizza de 12 pulgadas, integral, delgada, precocida

aceite antiadherente en aerosol

4 tomates roma (rodajas finas)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	300
Grasa total	17 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	5 mg
Sodio	300 mg
Total de Carbohidrato	42 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	10 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	200 mg
Hierro	3 mg
Potasio	430 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1 taza
■ Granos	2 1/2 onzas
■ Lácteo	1/2 taza

1 1/2 tazas hongos "Crimini" (en rodajas)

2 tazas hojas de espinaca pequeñas, tiernas

1/2 taza cebolla roja en rodajas finas

3/4 taza queso mozzarella rallado descremado

Preparación

1. Coloque la rejilla en el centro del horno y precaliente el horno a 400°F.
2. En un tazón pequeño, combine la mezcla del condimento de tomate con albahaca y ajo con el aceite de oliva.
3. Coloque la corteza de pizza en una bandeja de pizza. Con una brocha pincele la masa de pizza con la mezcla de aceite de oliva, guarde el resto de la mezcla de aceite.
4. En un tazón grande, revuelva ligeramente los vegetales y la mezcla restante del aceite de oliva.
5. Esparza los vegetales revestidos uniformemente sobre la masa de pizza, dejando alrededor de 1/2 pulgada de la orilla alrededor de los bordes. Rocíe los vegetales con queso rallado.
6. Hornee por 10 minutos, hasta que el queso se haya derretido.

Notas

Sugerencias para servir: Sírvala con una ensalada y un vaso de jugo.

Ideas para una ensalada: Espinaca, rodajas de tomate y vinagreta (hecha con 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre, 1 cucharadita de jugo de limón, 1/2 cucharadita de azúcar y 1 cucharada de mezcla de

condimentos baja en sodio)

Origen: Produce For Better Health Foundation