



PIZZA FINA VEGETARIANA

La próxima vez que le pidan pizza, siéntase bien al decir que “Sí”. Use tortillas de harina para una corteza crujiente, perfectas para agregarles salsa de tomate baja en sodio, quesos bajos en grasa y vegetales frescos.

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 4

INGREDIENTES:

- 4 tortillas de 6”
- ½ cda de aceite oliva extra virgen
- 2 tazas de champiñones en rodajas (botón blanco o Portobello)
- 1 pimiento verde, cortado en rodajas finas (aprox. 1 taza)
- 1 cebolla roja cortada en rodajas finas (aprox. 1 taza)
- 2 cdtas de ajo picado
- ½ taza de salsa de tomate bajo en sodio
- ½ taza de queso mozzarella descremado
- 2 cdtas de queso parmesano descremado y rallado

INSTRUCCIONES:

1. Caliente el horno a 400 °F. Coloque las tortillas en 2 bandejas grandes para hornear y ponga a cocinar, por 10 minutos aproximadamente, volteando una vez, hasta que estén crujientes. Saque del horno y deje a un lado.
2. Aparte, caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio, y agregue los champiñones, el pimiento, la cebolla y el ajo. Cocine, por unos 10 minutos, hasta que los vegetales estén cocidos. Deje a un lado.
3. Esparza 2 cdtas de salsa de tomate sobre la tortilla, ¼ de taza de la mezcla de vegetales, 2 cdtas de queso mozzarella y ½ cucharadita de queso parmesano. Repita este procedimiento con el resto de las tortillas e ingredientes.
4. Transfiera las pizzas a la misma bandeja para hornear y cocine, alrededor de unos 10 minutos, hasta que el queso se derrita y los bordes de la tortilla se doren.



Grupos de Alimentos	
	½ taza
	--
	1 taza
	1 oz
	--

Nutrition Facts	
Serving Size (194g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 33g	11%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 11g	
Protein 8g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 8%
Calcium 15%	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Sugerencias para el menú:

Sirva con una Ensalada de Aguacate y Toronja para una cena refrescante.

*Adaptado de recetas Goya. Para las recetas originales busca en el libro de cocina *Lo Mejor de la Cocina Goya: Cocina Latina Saludable, Rica, y Económica*. Foto gracias a Goya.



United States
Department of
Agriculture

