

Pizza de Pete

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Sirve: 8 Porciones

Ingredientes

- 4 magdalenas (panecillos) ingleses, granos enteros (a la mitad)
- 2 tazas tomate o salsa de espagueti
- 1 taza brocoli, finamente picado
- 2 tazas frijoles lima, frijoles negros o frijoles norteños
- 1 taza pimiento/chile rojo, picado en cuadritos
- 1 taza cebolla, cortada en cubos
- 1 taza queso mozzarella, parcialmente descremado
- 2 cucharaditas oregano

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°.
2. Parta las magdalenas/panecillos ingleses. Puede tostarlos ligeramente si así lo desea.
3. Añada los ingredientes en el orden listados.
4. Hornee durante 10 minutos.

Notas

Tamaño de la porción: 1/2 magdalena (panecillo) con aderezo encima (132g)

Recomendaciones para servir:

Experimente utilizando diferentes sobras de vegetales. También puede hacer esta pizza con pollo en vez de

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	116	
Grasa total	2 g	
Proteinas	6 g	
Carbohidrato	20 g	
Fibra dietetica	4 g	
Grasa saturada	1.3 g	
Sodio	258 mg	

frijoles.

Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Delaware Team Nutrition