# Rosca Amiga de Pan (Bagel) Vegetariana

**Tiempo de preparación :** 20minutos

**Sirve:** 6 Servings

## Ingredientes

**3** roscas de pan (bagels) de trigo integral
**2 cucharaditas** aderezo "Ranch", en polvo
**3 onzas** queso crema bajo en grasa
**1/2 taza** coliflor, finamente picado
**1/2 taza** zanahorias, finamente picadas
**1/2 taza** brocoli, finamente picado
**6 cucharadas** queso Cheddar, reducido en grasa

## Preparación

1. Divida las roscas de pan (bagels) de trigo integral en mitades y póngalas abiertas en una bandeja de hornear.
2. Mezcle el queso crema con el saborizante en polvo de “Ranch”, luego úntelo en cada mitad de la rosca de pan (bagel).
3. Corte las zanahorias, el brócoli y la coliflor finamente y mézclelas en un tazón para mezclar.
4. Esparza las verduras sobre de las roscas de pan (bagels), luego cubra con 1 cucharada de queso cheddar.

Indus School (Recipes for Healthy Kids Competition)