

# Pizza guila

Clasificación: ★★☆☆

Sirve: 6 Porciones

Una deliciosa combinación de pizza y tacos, esta receta está hecha con tostadas integrales, frijoles rojos refritos, queso rallado y una gran cantidad de verduras coloridas.

## Ingredientes

- 1/2 lata espinaca fresca picadas a la juliana “tiras de cintas de zapato”
- 1/2 taza lechuga romana fresca picada a la juliana “tiras de cintas de zapato”
- 2 1/4 cucharaditas mezcla para sazonar chile-lima sin sal
- 1 3/4 tazas frijoles rojos refritos enlatados bajos en sodio, sin de grasa
- 3/4 taza cebollas frescas picadas y cortadas
- 1 1/4 tazas maíz enlatado bajo en sodio colado y enjuagado
- 6 tostadas integrales
- 6 cucharadas mezcla de quesos mexicanos bajos en grasa, rallado (1 1/2 oz)
- 1 taza zanahorias frescas, peladas y ralladas
- 1/2 taza salsa baja en sodio, suave
- 1/2 taza crema agria sin grasa

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F
2. Combine la espinaca y la lechuga en una tazón y déjelo a un lado
3. En un tazón mediano, combine la mezcla para sazonar sin sal y las frijoles refritos. Déjelo a un lado.
4. En una sartén pequeña cubierta de aceite antiadherente en aerosol cocine los pimientos verdes, cebolla y maíz de 3 a 4 minutos, Deje a un lado
5. Para cada pizza coloque 1/4 de taza de relleno de judías



## Información Nutricional

| Nutrientes      | Cantidad | % Valor Diarios* |
|-----------------|----------|------------------|
| Calorías        | 206      |                  |
| Grasa total     | 6 g      |                  |
| Proteínas       | 9 g      |                  |
| Carbohidrato    | 32 g     |                  |
| Fibra dietética | 6 g      |                  |
| Grasa saturada  | 2 g      |                  |
| Sodio           | 290 mg   |                  |

## MiPlato Grupos de Alimentos

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| Vegetales                         | 1/2 taza    |
| Granos                            | 1/2 onza    |
| Alimentos que contienen proteínas | 1 1/2 onzas |

sobre la tostada. Unte la mezcla uniformemente usando la parte de atrás de una cuchara. Termine con 1/3 de taza de la mezcla de vegetales salteados. Levemente esparza 1 cucharada de queso encima.

6. Coloque las tostadas en una bandeja para hornear grande cubierta de aceite antiadherente en aerosol. Hornee hasta que el queso se derrita, aproximadamente 2 minutos.

7. Retire las tostadas del horno. Ponga encima de cada tostada:

Aproximadamente una cucharada de la mezcla de espinaca/lechuga

Aproximadamente 2/12 cucharadas de zanahoria

Aproximadamente 1 cucharada de salsa, a

aproximadamente 1 cucharada de crema agria

Sírvala inmediatamente

\*Si lo desea, utilice 2 ¼ cucharadas de mezcla para sazonar de taco sin sal en lugar de la mezcla para sazonar chile-lima sin sal.

### **Mezcla para sazonar de taco- sin sal**

**1 cucharada** de cebolla seca

**1 cucharada** de chile en polvo

**½ cucharada** de comino molido

**½ cucharada** de pimientos rojos triturados

**½ cucharada** de ajo en polvo

**¼ cucharada** de orégano

**½ cucharada** de maicena

Combine todos los ingredientes. Si lo va a usar inmediatamente no agregue la maicena. Guarde en un recipiente que cierre herméticamente.

## **Notas**

### **Nuestra Historia**

La Escuela Primaria Bryars está localizada aproximadamente una hora al sudeste de la ciudad de Oklahoma. Es una de las pocas escuelas del estado que tienen desde pre-kinder hasta 8vo grado. El equipo de desafío de recetas decidió llamar la receta como la mascota escolar. Miembros de la comunidad se unieron con la escuela para seguir el desafío con ¡Orgullo del Águila!

El cuerpo estudiantil hizo una prueba del sabor de la Pizza

Águila, y se dieron cuenta que era una ganadora.

La Pizza Águila les dará a los niños el poder y la energía necesaria para un día ocupado. Esta receta versátil puede fácilmente hacerse con la ayuda de los niños. La Pizza Águila es una opción sabrosa que hará que su sentido del orgullo se eleve cuando sonrían por esta ¡rica combinación de pizza y taco!

### **Escuela primaria Bryars**

Brays, Oklahoma

### **Miembros del equipo de la escuela**

**Profesional de Nutrición Escolar:** Vickie Spray

**Chef:** Ruth Burrows, DTR

**Miembros de la Comunidad:** Sandra Walck (Miembro pasado de la junta escolar)

**Estudiantes:** Gracie S., Braden P., Shawn M., Shawn T., and Travis W.

1 tostada pizza provee:

**Legumbre como una alternativa a la carne:** 1 1/4 taza equivalente carne alternativa y 1/8 taza de vegetales rojo/naranja, 1/8 taza vegetales amiláceos, 1/8 taza de otros vegetales y 1/2 oz equivalente a granos.

O

**Legumbres como vegetales:** 1/4 taza vegetales legumbre, y 1/8 taza de vegetales rojo/naranja, 1/8 taza vegetales amiláceos, 1/8 taza de otros vegetales y 1/2 oz equivalente a granos.

*Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.*

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes