Bolsillos de Pizza de Pita para Comensales Quisquillosos

Sirve: 4 Porciones

"Como muchos niños, Jacob es un comensal muy exigente. La pizza es uno de sus platos favoritos, pero está consciente que la pizza que compramos generalmente no es una sabia decisión desde el punto de vista nutricional. Juntos discutimos diferentes maneras de hacer una versión más saludable de pizza para disfrutarla de almuerzo", dice Karen Ann, madre de Jacob. "Decidimos usar bolsillos de pan “pita” de trigo integral, una salsa de tomate saludable llena de verduras, pollo para proteínas, y queso mozzarella. Servimos estos bolsillos de pizza de pita con un poco de fruta (sus favoritas son manzanas, bananas y sandía) para completar su plato y así hacer una comida sana y equilibrada."

Ingredientes

2 cucharadas aceite de oliva
2 cebollas medianas (picadas)
4 clavos ajo
1 lata tomates enteros (lata de 28 onzas)
2 zanahorias medianas (ralladas)
1 pimiento rojo (sin semillas y picados)
1 calabacín mediano (rallado)
1 cucharadita orégano seco
1/4 taza hojas de espinaca tierna
2 pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, cocidas (cortadas en cubos)
4 pitas de trigo entero
1 taza queso mozzarella rallado parte descremada

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	512	
Grasa total	20 g	31%
Proteinas	54 g	
Carbohidrato	53 g	18%
Fibra dietetica	9 g	36%
Grasa saturada	7 g	35%
Sodio	520 mg	22%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	2 tazas
Granos	2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas
Lácteo	3/4 taza

Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F.

2. En una cacerola mediana a fuego moderado, caliente el aceite. Agregue la cebolla y el ajo y sofríalos hasta que empiezan a ablandarse y caramelizarse, alrededor de unos 5 minutos.

3. Agregue los tomates, zanahoria, pimiento, calabacín y orégano y cocine a fuego lento durante 20 minutos. Añada las espinacas, mezcle todo y continúe cocinando hasta que se marchiten las espinacas, aproximadamente 1 minuto.

4. Retire las verduras del fuego y déjelas enfriar. Haga un puré de las verduras usando una licuadora de inmersión o una regular, dejando las verduras un poco gruesas o simplemente déjelas enteras.

5. Abra los bolsillos de pita y coloque una cuarta parte de los cubitos de pollo dentro de cada uno. Añada unas cucharadas de salsa a cada pita y espolvoree con queso mozzarella.

6. Organice los bolsillos de pizza de pita en una bandeja para hornear grande y hornee hasta que el queso se haya derretido, de 8 a 10 minutos.

Notas

Estado: Michigan

Nombre del niño: Jacob Hirsch, 8

The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook