

Pizza con Arroz

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

2 tazas arroz cocido

16 onzas queso mozzarella, bajo en grasa

1 huevo

1/4 cucharadita sal

2 tazas puré de tomate

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F. Engrase un molde de 12 pulgadas.
2. Cocine el arroz siguiendo las instrucciones del paquete; deje a un lado.
3. Ralle el queso; deje a un lado.
4. Rompa el huevo y coloque la yema y la clara en un tazón, agitando bien para mezclar los siguientes ingredientes: 2 tazas de arroz cocido, 1 taza de queso rallado, y sal. Mezcle bien para combinar.
5. Extienda la mezcla de arroz en el molde preparado, presionando firmemente y haciendo que la orilla exterior esté un poco más alta que el centro.
6. Extienda el puré de tomate sobre la mezcla de arroz.
7. Coloque el molde en el horno durante 25 minutos.
8. Saque el molde del horno y espolvoree el queso restante. Coloque de nuevo en el horno para cinco

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	170
Grasa total	9 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	40 mg
Sodio	320 mg
Total de Carbohidrato	12 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

minutos o hasta que el queso se derrita.

9. Saque la pizza del horno. Corte en 12 pedazos.

Pruebe con sabores diferentes:

- Pruebe con un tipo distinto de arroz
- Pruebe con diferentes tipos de queso.
- Utilice pimientos verdes o cebollas en trocitos, champiñones y otras verduras como adorno.

Notas

Cornell Cooperative Extension, Division of Nutritional Sciences, Cooking Up Fun - A Pyramid of Snacks