Pizza de Verduras

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

3/4 taza salsa para pizza

1 base grande para pizza Italiana

1 taza brécol picado

1 taza zanahorias ralladas

1/2 taza pimientos rojos o verdes

queso mozzarella rallado, bajo en grasa (5 onzas de)

Preparación

1. Precaliente el horno a 450°F.

2. Vierta la salsa para pizza sobre la base.

3. Coloque la base sobre un molde para hornear. Coloque las verduras sobre la salsa y encima coloque el queso.

4. Hornee durante 10 minutos.

5. Cuando esté lista, deje enfriar unos 3 minutos antes de rebanar. Rebane en 8 pedazos.

Notas

California 5 A Day, It's So EasyContra Costa Health Services

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**100**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	3 g
Colesterol	10 mg
Sodio	**210 mg**
Total de Carbohidrato	**9 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**6 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible