

Pizza Vegetariana con Bollos estilo Inglés

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** brécol cocido y picado
- 4 bollos estilo Inglés (8 mitades)
- 1 **taza** salsa de pizza (o salsa para spaghetti)
- 1/2 **taza** queso estilo mozzarella, rallado, bajo en grasa
- 3 **cucharadas** zanahorias ralladas
- 1 **cucharadita** queso parmesano rallado

Preparación

1. Rebane el brécol hasta obtener 1 taza de brécol en trozos.
2. Coloque el brécol en una olla con agua. Cocine a fuego medio hasta que se ablande.
3. Drene el agua de la olla. Deje enfriar el brécol.
4. Corte 4 bollos estilo Inglés. Tueste las mitades.
5. Ralle el queso tipo mozzarella hasta hacer 1/2 taza de queso rallado.
6. Pele y ralle las zanahorias hasta obtener 3 cucharadas de zanahorias ralladas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	5 mg
Sodio	340 mg
Total de Carbohidrato	40 g
Fibra dietetica	7 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

7. Coloque 2 cucharadas de salsa para pizza sobre cada mitad del bollo estilo Inglés.
8. Espolvoree 1 cucharada de queso mozzarella encima de cada mitad.
9. Coloque 2 cucharadas de brécol y 1 cucharadita de zanahorias sobre cada mitad.
10. Espolvoree cada mitad con 1 cucharadita de queso parmesano rallado.
11. Coloque en el tostador durante 2 minutos, hasta que se derrita el queso.

Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes