



Bocaditos de Pizza

Ingredientes:

- ½ muffin inglés
- 1 cucharada de pizza o salsa de tomate
- 2 cucharadas de queso mozzarella, rallado
- Coberturas opcionales: champiñones en rodajas, pimientos verdes, cebollas, aceitunas negras u otras verduras

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Unte la mitad del muffin inglés con salsa para pizza.
3. Espolvoree con queso y agregue ingredientes adicionales si lo desea.
4. Hornee a 425°F durante 10 minutos en una bandeja para hornear o en el microondas durante 15 segundos o hasta que el queso se derrita usando un plato apto para microondas

Rendimiento: 1 porción

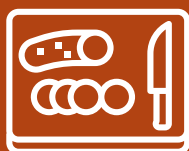
Información nutricional para 1 porción: calorías 120, grasa total 3.5 g, grasa saturada 2 g, colesterol 10 mg, sodio 290 mg, carbohidratos totales 15 g, fibra 0 g, azúcares totales 2 g, incluye 1 g de azúcares añadidos, proteína 6 g, vitamina D 0%, calcio 2 %, hierro 10%, potasio 2%

Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: Food.unl.edu

4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página go.unl.edu/nondiscrimination.

