



Minipizzas de verduras

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Asadera

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 berenjena O calabacín grande en rebanadas de 1/4 pulgada
1/8 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta negra
1/3 taza de salsa de tomate
3/4 taza de queso mozzarella, rallado
Aerosol antiadherente
1/2 taza de rebanadas de pepperoni miniatura (opcional)
Albahaca fresca, picada (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Precaliente la parrilla del horno. Rocíe la asadera con aerosol antiadherente.
3. Coloque las rebanadas de calabacín o berenjena en una sola capa sobre la asadera.
4. Ase a una distancia de 3 a 4 pulgadas de la fuente de calor por 2 minutos de cada lado.
5. Retire del horno y espolvoree el calabacín o la berenjena con sal y pimienta negra. Agregue salsa de tomate, queso y pepperoni (si decide usarlo).
6. Ase por 3 a 4 minutos o hasta que el queso se derrita.
7. Retire las pizzas del horno y espolvoree con albahaca (si decide usarla).

Información nutricional:

Calorías 110
Grasas totales 4.5 g
Sodio 220 mg
Carbohidratos totales 12 g
Proteína 7 g