



Minipizzas

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento:

Asadera
Tabla para cortar
Rallador
Cacerola mediana

Utensilios:

Cuchillo
Cuchara para mezclar
Cuchara para sopa

Ingredientes

2 tazas de salsa de tomate
1 calabacín mediano, rallado
1 1/2 cucharas de condimento italiano O
condimento italiano de Celebrate Your Plate
1 taza de espinaca fresca, finamente picada
4 panecillos ingleses de trigo integral O 4 panes
pita de trigo integral, cortados por la mitad
1 taza de queso mozzarella, rallado

Información nutricional:

Calorías 130
Grasas totales 4 g
Sodio 230 mg
Carbohidratos totales 18 g
Proteína 7 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados. Acomode las mitades de panecillos ingleses o pan pita sobre una asadera y hornee por 15 minutos o hasta que estén crujientes.
3. Mientras las mitades de panecillos ingleses o pan pita se tuestan, combine la salsa de tomate, el calabacín rallado y el condimento italiano en una cacerola mediana. Cocine la salsa a fuego medio e incorpore la espinaca cortada.
4. Cuando las mitades de panecillos ingleses o pan pita estén tostadas, agregue 3 cucharas de salsa de tomate a cada una y esparza en una capa uniforme con la parte de atrás de la cuchara.
5. Espolvoree con queso mozzarella sobre la salsa de tomate y hornee por 8 a 10 minutos o hasta que el queso se haya derretido.