



Minipizzas de verduras

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 20 min

Equipamiento: Tabla para cortar, asadera

Utensilios: Cuchillo, cucharas y tazas
medidoras

Ingredientes

1 calabacín o berenjena grande en rebanadas de
¼ pulgada

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta

1/3 taza de salsa de tomate, sin sal agregada

3/4 taza de queso mozzarella parcialmente
descremado rallado

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 verduras.
2. Precaliente la parrilla del horno. Recubra una asadera con papel de aluminio y/o rocíe con aerosol antiadherente de aceite vegetal.
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. 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