

Pizza de la Guía MyPlato

Tiempo total: 20 min
Tiempo para cocina: 6-8 min
Raciones: 4
Tamaño de la porción: 1muffin



Ingredientes

- 4 muffin ingleses integrales, rebanados por la mitad
- 4-6 cucharadas de salsa de tomate
- 1/2 taza de queso mozzarella, rayado
- 4 rodajas de pavo, cortado en tiras finas
- 1/4 taza de piña, cortada en cubitos
- 1/4 taza de espinacas

Instrucciones

1. Divida los panecillos ingleses por la mitad
2. Esparza aproximadamente una cucharada de salsa encima de cada mitad de muffin.
3. Ponga encima el queso mozzarella, tiras de pavo, piña y espinacas.
4. Hornee a 350°F hasta que el queso se derrita, aproximadamente de 6 a 8 minutos. O cocine en un horno tostador o en un sartén antiadherente hasta que el queso se derrita.



Public Health Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institucion es un proveedor de igualdad de oportunidades.

