

Anytime Pizza

2 Servings

Ingredients

- 2 split **whole wheat English muffins** (or 2 small whole wheat pitas)
- ½ cup **pizza sauce**
- ½ cup **mozzarella** or **cheddar cheese**, low fat, shredded
- ¼ cup **green pepper**, chopped
- ¼ cup **mushrooms**, fresh or canned, sliced

Optional: other vegetables, Italian seasoning

Instructions

1. If using an English muffin, toast until slightly brown.
2. Top pita or muffin with pizza sauce, vegetables, and cheese.
3. Sprinkle with Italian seasonings as desired.
4. Place pizza in toaster oven (or regular oven preheated to 350°F).
5. Heat until cheese melts.

**Nutrition information includes 4" whole wheat pitas in analysis.*



Nutrition Information*

Serving Size: 1 slice

Calories: 180

Total Fat: 5g

Saturated Fat: 3g

Protein: 10g

Sodium: 510mg

Carbohydrates: 24g

Added Sugar: 0g

Fiber: 0g

Pizza Rápida

2 Porciones

Ingredientes

- 2 **panecillos tipo English muffin** partidos a la mitad (o 2 pitas integrales)
- ½ taza de **salsa de pizza**
- ½ taza de **queso mozzarella** o **queso cheddar**, bajo en grasa, rallado
- ¼ taza de **pimiento/chile dulce** verde, picado
- ¼ taza de **hongos**, frescos o en lata, en tajaditas

Opcional: otros vegetales, sazón tipo Italiano

Preparación

1. Si usa el English muffin, tueste hasta dorar.
2. Coloque la salsa, vegetales y queso sobre la pita o el muffin.
3. Espolvoree con el sazón Italiano si lo usa.
4. Coloque la pizza en el horno (precalentado a 350°F).
5. Caliente hasta que el queso derrita.

**La información nutricional incluye pitas de harina integral de 4" en el análisis.*



Información Nutricional*

Tamaño de Porción: 1 tajada

Calorías: 180

Grasa Total: 5g

Grasa Saturada: 3g

Proteína: 10g

Sodio: 510mg

Carbohidratos: 24g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 0g