

Veggie Pizza Pita Pockets

1 Serving

Ingredients

- 1 **pita**, whole wheat
- 4 Tbs **tomato sauce**, unsalted
- 4 Tbs shredded **mozzarella** cheese, part-skim
- 2 of the following **vegetables**: (or more) green & red peppers, sliced mushrooms, chopped broccoli, chopped red onion, chopped spinach



Nutrition Information

Serving Size: 1 pita pocket

Calories: 280

Total Fat: 7g

Saturated Fat: 2.5g

Protein: 17g

Sodium: 750mg

Carbohydrates: 44g

Fiber: 7g

Instructions

1. Spread tomato sauce on pita.
2. Sprinkle various chopped vegetable over sauce.
3. Sprinkle cheese on top of vegetables
4. Microwave 35-45 seconds or broil in oven until cheese melts.
5. Slice in half, let cool, and enjoy!

Pizza con Verduras

1 Porción

Ingredientes

- 1 **pan pita** o pan árabe, de trigo integral (corte las orillas, quedan como tortillas)
- 2 cucharadas **salsa de tomate**, sin sal
- 2 rebanadas **queso mozzarella**, semi-descremado
- 2 de los siguientes **vegetales** (o más):
 - pimientos verdes y rojos,
 - champiñones tajadeados, brócoli
 - picado cebolla morada picada,
 - espinacas picada



Información Nutricional

Tamaño de Porción: toda la receta

Calorías: 280

Grasa Total: 7g

Grasa Saturada: 2.5g

Proteína: 17g

Sodio: 750mg

Carbohidratos: 44g

Fibra: 7g

Preparación

1. Unte la salsa de tomate sobre la pita.
2. Espolvoree varias verduras picadas sobre la salsa.
3. Coloque dos rodajas de queso encima de la salsa.
4. Cocine en el microondas durante 35 a 45 segundos, o hasta que el queso se derrita.
5. Corte por la mitad, déjelas enfriar y, ¡a disfrutar!

UConn

HUSKY NUTRITION & SPORT



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).