

ZUCCHINI PIZZAS

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 4 MINI PIZZA SLICES):

83 calories; 10 grams carbohydrate; 4 grams fat; 3 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.62

.....

INGREDIENTS

3 medium zucchini
Pinch of salt and pepper
1 small jar low sodium pizza or
marinara sauce
¼ cup part skim shredded
mozzarella cheese
Other vegetable toppings (onion,
bell pepper, olives, or mushrooms)

*Eggplant, yellow squash, or any
other summer squash may also be
used for the “crust” of this pizza.*

.....

DIRECTIONS

Turn on oven broiler, or preheat to 425°F. Wash zucchini and cut into slices about ¼ inches thick. Lightly sprinkle both sides with salt and pepper, and place on baking sheet. Spread a small amount of sauce on each zucchini slice, then top with cheese and your choice of veggies. Broil on high for 3-5 minutes, or bake until cheese is melted. Serve immediately!



*This material was funded by USDA's Supplemental
Nutrition Assistance Program - SNAP.*

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PIZZA DE CALABACÍN

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1 PORCIÓN = 4 REBANADAS DE CALABACÍN):

83 calorías; 10 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 3 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.62

.....

INGREDIENTES

3 calabacines medianos

Pizca de sal y pimienta

1 frasco pequeño de salsa de pizza o marinara (sin sal)

¼ taza de queso mozzarella bajo en grasa

Otras verduras (cebolla, chile campana, olivos, u hongos)

Berenjena, calabaza amarilla o cualquier otra calabaza de verano puede utilizarse también, como sustituto de la masa de la pizza.

.....

PREPARACIÓN

Caliente el horno a 425°F. Lave los calabacines y córtelos en rebanadas gruesas de ¼ de pulgada. Espolvoree las rebanadas con sal, pimienta, y ajo en polvo, por cada lado, y póngalas en una bandeja para hornear. Échele la salsa a cada rebanada, luego el queso y también otras verduras al gusto. Hornéelas por 3-5 minutos, o hasta que el queso se derrita. ¡Sirva inmediatamente!