



Pizza del Paraíso

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 3-4 minutos

Costo por porción: \$0.48

Lo que necesita:

Utensilios:

- Horno o tostador
- Cuchillo de mantequilla
- Cuchara para medir
- Tabla para cortar
- Cuchillo
- Abrelatas

Ingredientes:

- ½ bagel o muffin inglés pequeño 100% de trigo integral
- 2 cucharadas de salsa para pastas
- 2 cucharadas de queso mozzarella rallado reducido en grasa
- 1 cucharada de jamón o pollo en cubitos
- 2 Cucharada de trocitos de piña, escurridos

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Tueste la mitad del bagel en el tostador o en el horno.
3. Unte la salsa para pastas en el bagel.
4. Póngale queso encima.
5. Añada jamón o pollo y trocitos de piña.
6. Coloque la mitad del bagel en el horno y cocine hasta que el queso se derrita (1-2 minutos).



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ½ bagel o muffin	
Porciones en el paquete 1	
Cantidad por porción	
Calorías 160	Calorías de grasa 40
%Valor Diario*	
Grasa total 4.5g	7%
Grasa saturada 2.5g	13%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 430mg	18%
Total de carbohidratos 20g	7%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 8g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 6%
Calcio 15%	Hierro 6%