



Pizza de Verduras

Tiempo de preparación: 10-12 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Costo por porción: \$0.59

Lo que necesita:

Utensilios:

- Bandeja para hornear
- Tazón para mezclar
- Cucharas & tazas para medir
- Espátula o cuchara de plástico
- Cuchillo
- Tabla para cortar

Ingredientes:

- 1 lata de 9 onzas de masa de pan (crescent rolls) refrigerada y baja en grasa
- ½ paquete de 8 onzas de queso crema sin grasa, ablandado
- ½ paquete de mezcla seca de aderezo ranch
- 1 cucharada de leche sin grasa
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 taza de zanahorias rallado
- 1 taza de chile morrón verde, picado
- 1 taza de calabacita partidas en cuartos

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Precaliente el horno a 375°F.
3. Desenrolle la masa de crescent rolls en una bandeja para hornear sin grasa.
4. Una los hoyos y presione la masa para rellenar la bandeja.
5. Hornee el pan por 10-12 minutos hasta que tenga un color dorado y deje que se enfríe completamente.
6. En un tazón, combine el queso crema, la mezcla del aderezo ranch, la leche, el ajo en polvo y la pimienta; mezcle bien.
7. Cubra el tazón y deje enfriar por 10-15 minutos.
8. Lave y corte las verduras.
9. Con una espátula de plástico extienda la mezcla de queso crema sobre el pan frío.
10. Coloque las verduras sobre la pizza.
11. Córteela en ocho pedazos y sívala inmediatamente.



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 1 pieza (cuando la pizza se corta en 8 piezas)	
Cantidad por porción	
Calorías 140	Calorías de grasa 45
%Valor Diario*	
Grasa total 5g	8%
Grasa saturada 2g	10%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 450mg	19%
Total de carbohidratos 17g	6%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 4g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 50%	Vitamina C 30%
Calcio 8%	Hierro 6%