



Picture by: Super Healthy Kids

PIZZA ARCOIRIS

Esta receta colorida y super nutritiva aporta vegetales, vitamina C, y calcio.

*Tip: Involucre a su hijo/a en la preparación de la receta al pedirle que unte la salsa para pizza y ayude a esparcer el queso y los vegetales.

Porciones:4

1 porción: 2 rodajas de pizza

LO QUE VA A NECESITAR:

- Papel pergamino
- Bandeja para hornear
- 1 masa para pizza integral
- 2 tazas de salsa para pizza
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa
- 5 mini pimientos rojos
- 5 mini pimientos amarillos
- 5 mini pimientos verdes
- 1/2 cebolla roja mediana

COSTO APROXIMADO:

- Costo total: \$7.96
- Costo por porción: \$0.99

INSTRUCCIONES:

1. Pre-caliente el horno a 400 °F.
2. Coloque el papel pergamino en la bandeja para hornear o rocíe con spray anti-adherente y coloque la masa para pizza en la bandeja.
3. Unte la salsa para pizza en la masa y esparza el queso sobre la masa.
4. Corte los pimientos y la cebolla roja en cuadritos.
5. Rocíe un sartén con spray anti-adherente y cocine las cebollas a calor alto por 1-2 minutos. Repita con los demás vegetales individualmente.
6. Esparza los vegetales sobre el queso colocando la cebolla al medio, después los pimientos verdes, los anaranjados, los rojos y por último los amarillos.
7. Cocine la pizza por 10 minutos o hasta que el queso se derrita.
8. ¡Disfrute!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Calorías: 256 Cal
- Carbohidratos: 35 g
- Proteína: 14 g