

Barcos de Pizza

4 porciones

Cuando compre comestibles, use cupones solo para los alimentos que compra normalmente, de lo contrario podría terminar gastando más dinero de lo planeado.



- 2 rollos franceses (6 pulgadas)
- $\frac{3}{4}$ taza de salsa para pizza
- $\frac{1}{4}$ taza de queso mozzarella, rallado
- $\frac{1}{4}$ taza de pimiento verde, frotado con un cepillo para verduras limpio con agua corriente, picado*
- $\frac{1}{4}$ taza de cebolla, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente y picada*

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 475° F.
3. Corte los panecillos franceses por la mitad como lo haría para hacer un sándwich. Coloque cada mitad en una bandeja para hornear. Extienda la salsa de pizza sobre cada mitad.
4. Cubra cada mitad con queso mozzarella, pimiento verde y cebolla.
5. Hornee por 10 minutos o hasta que el queso se derrita.

Información nutricional por porción: Calorías 160, Grasa total 2.5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 5mg, Sodio 490mg, Total de carbohidratos 28g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 7g, Proteína 7g, Calcio 8%, Hierro 6%, Potasio 2%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extensión cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.