

# Pizza de pan plano con verduras frescas



## Ingredientes de la pizza:

- 1 pan plano (de 6 pulgadas) de trigo integral
- 2-3 cucharadas de salsa para pizza (con bajo contenido de sodio) – o prepare su propia salsa siguiendo las instrucciones que encontrará más abajo
- ½ taza de verduras frescas como champiñones, pimientos, brócoli, zanahorias, cebollas, coliflor o repollo
- ⅓ de taza de queso mozzarella descremado, rallado

**Seasonal  
and Simple**

Un programa de extensión  
de la University of Missouri



## Ingredientes de la salsa para pizza con bajo contenido de sodio:

- 1 lata (15 oz.) de salsa de tomate sin sal añadida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

**Vea las instrucciones  
para ambos al dorso.**



Fuente: [seasonalandsimple.info](http://seasonalandsimple.info)

# Pizza de pan plano con verduras frescas continuación

## Instrucciones para la pizza:

1. Precalentar el horno a 400 °F.
2. Colocar el pan plano en una bandeja para hornear.
3. Extender la salsa de pizza sobre el pan plano. Dejar ¼" vacío alrededor del borde del pan
4. Agregar las verduras encima de la salsa.
5. Espolvorear el queso sobre las verduras.
6. Hornear hasta que el queso se derrita y quede dorado. Esto llevará alrededor de 8 a 10 minutos.

## Instrucciones para la salsa para pizza:

1. Mezclar todos los ingredientes en una cacerola pequeña.
2. Cocinar a fuego medio-bajo durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Dejar enfriar antes de usar.

¡Disfrute de hacer esta saludable y deliciosa receta!

Visite [marc.org/kcfresh](http://marc.org/kcfresh) para obtener más información y recetas.

