

## Pizza MiPirámide

*Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.*

### Ingredientes:

- 1/2 panecillo tipo “English muffin”
- 1 a 2 cucharaditas de salsa de espagueti o salsa de pizza
- 1 cucharadita de queso rallado
- 1 a 2 cucharaditas de vegetales picados, frutas o carne cocida

### Preparación:

1. Caliente el horno a 400° Fahrenheit.
2. Ponga a tostar un poco el panecillo tipo “English Muffin”.
3. Esparza con la salsa de espagueti o de pizza.
4. Añada el queso y lo que quiera poner sobre una pizza.
5. Hornee de 8 a 10 minutos hasta que el “muffin” esté ligeramente dorado y el queso derretido.
6. Permita que se enfríe un poco antes de comer.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

### Ideas Brillantes:

Ensaye una variedad de frutas y vegetales como cebolla, chile pimiento, champiñones, piña, y tomate.  
 Ensaye panecillo tipo “English Muffins” integral para añadirle fibra.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 Piece (144g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 160	<b>Calories from Fat</b> 25
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 560mg	<b>23%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 23g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 8g	
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 10%
Calcium 6%	• Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories    2,000    2,500
Total Fat	Less Than 65g    80g
Saturated Fat	Less Than 20g    25g
Cholesterol	Less Than 300mg    300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**1/2 Pizza de panecillo tipo “English muffin” por porción**

Fuente de Información: 2000. Adaptado de Oregon Dairy Council Cooking with Kids, by OSU Family Food Educator Volunteer Program, Multnomah County. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>