

## Pizza Vegetariana Fresca

*Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.*

### Ingredientes:

- 1 paquete de **panecillos tipo "crescent"** bajos en grasa
- 4 onzas de **queso crema** sin grasa
- 1/4 de taza de **mayonesa** sin grasa
- 1/2 de taza de **crema agria** sin grasa
- 1/2 cucharadita de **albahaca** deshidratada (o tomillo)
- 1/2 taza de **brócoli**, picado
- 1/2 taza de **coliflor**, picado
- 1/4 taza de **chile pimiento verde**, finamente picado
- 1/2 taza de **zanahoria**, finamente picada
- 1/3 taza de **queso** tipo Cheddar bajo en grasa, rallado

### Preparación:

1. Caliente el horno a 350° Fahrenheit.
2. Desenrolle los panecillos y póngalos en una bandeja para horno. Hornee por 10 minutos.
3. Mezcle juntos el queso crema, la mayonesa, la crema agria y la albahaca; mezcle hasta que esté suave.
4. Unte la mezcla anterior en los panecillos enfriados.
5. Espolvoree los vegetales picados y el queso tipo "cheddar" rallado sobre la mezcla de queso crema.
6. Sirva inmediatamente. Refrigere lo que sobre rápidamente.

**Consejos:** Ensaye a sustituir los panecillos por tortilla integral. Use vegetales que son de temporada y que están a más bajo costo.

Nutrition Facts	
Serving Size 2 wedges (190g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 300	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 11g	<b>17%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 840mg	<b>35%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 36g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugars 11g	
<b>Protein</b> 13g	
Vitamin A 70%	• Vitamin C 40%
Calcium 15%	• Iron 10%
*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	

**4 porciones de 2 trozos  
cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>