

# Anytime Pizza

2 Servings

## Ingredients

- 2 split **whole wheat English muffins** (or 2 small whole wheat pitas)
- ½ cup **pizza sauce**
- ½ cup **mozzarella** or **cheddar cheese**, low fat, shredded
- ¼ cup **green pepper**, chopped
- ¼ cup **mushrooms**, fresh or canned, sliced

*Optional: other vegetables, Italian seasoning*

## Instructions

1. If using an English muffin, toast until slightly brown.
2. Top pita or muffin with pizza sauce, vegetables, and cheese.
3. Sprinkle with Italian seasonings as desired.
4. Place pizza in toaster oven (or regular oven preheated to 350°F).
5. Heat until cheese melts.

*\*Nutrition information includes 4" whole wheat pitas in analysis.*



## Nutrition Information\*

Serving Size: 1 slice

Calories: 180  
Total Fat: 5g  
Saturated Fat: 3g  
Protein: 10g  
Sodium: 510mg  
Carbohydrates: 24g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 0g

# Pizza Rápida

2 Porciones

## Ingredientes

- 2 **panecillos tipo English muffin** partidos a la mitad (o 2 pitas integrales)
- ½ taza de **salsa de pizza**
- ½ taza de **queso mozzarella** o **queso cheddar**, bajo en grasa, rallado
- ¼ taza de **pimiento/chile dulce verde**, picado
- ¼ taza de **hongos**, frescos o en lata, en tajaditas

*Opcional: otros vegetales, sazón tipo Italiano*

## Preparación

1. Si usa el English muffin, tueste hasta dorar.
2. Coloque la salsa, vegetales y queso sobre la pita o el muffin.
3. Espolvoree con el sazón Italiano si lo usa.
4. Coloque la pizza en el horno (precalentado a 350°F).
5. Caliente hasta que el queso derrita.

*\*La información nutricional incluye pitas de harina integral de 4" en el análisis.*



## Información Nutricional\*

Tamaño de Porción: 1 tajada

Calorías: 180  
Grasa Total: 5g  
Grasa Saturada: 3g  
Proteína: 10g  
Sodio: 510mg  
Carbohidratos: 24g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 0g

