

Anytime Pizza

Yield : 2 servings

Ingredients

½ loaf **Italian or French bread** (split lengthwise, or 2 split English muffins)
½ cup **pizza sauce**
½ cup **mozzarella or cheddar cheese** (low-fat, shredded)
3 tablespoons **green pepper** (chopped)
3 tablespoons **mushrooms** (fresh or canned, sliced)
vegetable toppings (other, as desired, optional)
Italian seasoning (optional)

Instructions

1. Toast the bread or English muffin until slightly brown.
2. Top bread or muffin with pizza sauce, vegetables and low-fat cheese.
3. Sprinkle with Italian seasonings as desired.
4. Return bread to toaster oven (or regular oven preheated to 350 degrees).
5. Heat until cheese melts.



Nutrition Information

Serving Size: 1 slice

Calories: 180
Total Fat: 7g
Saturated Fat: 4g
Protein: 12g
Sodium: 540mg
Carbohydrates: 21g
Added Sugar: 1g
Fiber: 3g

Pizza

2 porciones

Ingredientes

½ barra de **pan Italiano o Francés** (dividido a lo largo) o 2 panecillos Ingleses partidos a la mitad
½ taza **salsa de tomate de pizza**
½ taza **queso mozzarella cortado o cheddar** (bajo en grasa rallado)
3 cucharadas **pimiento verde** (picado)
3 cucharadas **champiñones** (cortados en tiras, frescas o enlatadas)
Otros vegetales (si desea, opcional)
Condimentos italianos (opcional)

Preparación

1. Tueste el pan hasta dorarlo ligeramente.
2. Añada la salsa de pizza, vegetales y queso encima del pan.
3. Espolvoree los condimentos italianos al gusto.
4. Coloque el pan en el horno de tostar (o horno normal precalentado a 350 ° F.)
5. Caliente hasta derretirse el queso.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 trozo

Calorías: 180
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 4g
Proteína: 12 g
Sodio: 540mg
Carbohidratos: 21g
Azúcar Agregado: 1g
Fibra: 3g

