

Mini Pizzas

Rinde 6 porciones, 2 mitades de muffin por porción • Tiempo de preparación: 25 minutos • Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes

- 1 pimentón verde o rojo
- 8 onzas de champiñones pequeños
- 1 tomate grande
- 1 pedazo (4 onzas) de queso mozzarella
- 6 muffins ingleses de trigo integral
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de albahaca seca
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate, sin sal añadida

Ingredientes opcionales

- 12 tajadas (de 2 pulgadas de diámetro) de salchichón de pavo

Utensilios

- Abrelatas • Bandeja para hornear
- Colador • Cucharas de medir
- Cuchillo afilado • Rallador de cuatro lados • Sartén grande
- Tabla para cortar • Tazón mediano
- Tazón pequeño

Nutrition Facts

Serving Size 2 English muffin halves (200g)
Servings per Recipe 6

Amount Per Serving

Calories 240 **Calories from Fat 70**

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 2.5g **13%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg **3%**

Sodium 390mg **16%**

Total Carbohydrate 33g **11%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Sugars 10g

Protein 13g

Vitamin A 10% • Vitamin C 40%

Calcium 20% • 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.

Preparación

✋ = ¡Deje que los niños ayuden con los pasos marcados con la "manito que ayuda!"

1. Precaliente el horno a 450°F.
- ✋ 2. Lave el pimentón, los champiñones y el tomate.
3. Sáquele el centro al pimentón y córtelo en tajadas delgadas. Corte los champiñones en rodajitas (¼ pulgada). Sáquele el centro al tomate y píquele en pedacitos de ¼ de pulgada.
- ✋ 4. Ralle el queso en un tazón pequeño.
5. Abra los muffins por la mitad. Colóquelos en una bandeja para hornear. Hornee hasta que los bordes estén ligeramente dorados, unos 10 minutos. Prepare la salsa mientras se hornean los muffins.
6. Caliente el aceite en una sartén grande a temperatura media. Eche los pimentones y los champiñones. Cocine por 5 minutos. Si es necesario, use el colador para escurrir las verduras.
- ✋ 7. Pase las verduras a un tazón mediano. Añada los tomates. Revuelva.
- ✋ 8. Eche los condimentos en la salsa de tomate. Haga esto directamente en la lata.
- ✋ 9. Cuando los muffins estén ligeramente dorados, con una cuchara eche 1 cucharada de salsa sobre cada mitad de muffin. Cúbralos uniformemente.
- ✋ 10. Coloque una capa de verduras sobre la salsa. Si va a usar el salchichón, ponga una tajada en cada muffin. Espolvoree con el queso rallado.
11. Hornee los muffins hasta que el queso esté derretido y haga burbujas, de 6 a 8 minutos.
12. Deje que las pizzas se enfríen por 3 minutos antes de servir.

Sugerencias del chef

- Si lo desea, use pan de pita miniatura en lugar de los muffins ingleses.
- Use las verduras de temporada que prefiera. Pruebe con brócoli, cebolla o espinaca.
- Puede usar sobras de carne molida cocida, pollo o salchichas de pavo en lugar de salchichón.
- La salsa de pizza que le sobre puede guardarse en el refrigerador por unos pocos días. Prepare solamente las pizzas que necesitará para el almuerzo. Utilice la salsa que le sobre para preparar más pizzas para el almuerzo o un snack para el día siguiente.

¡Haga que la comida sea divertida! - Mini Pizzas

Trucos fáciles y rápidos para hacer que la comida sea divertida para los niños.



Haga diseños o caras con los ingredientes.

Consejos y Trucos:

La pizza ofrece maneras ilimitadas de agrandar a los comedores más quisquillosos y los gustos diferentes.

Consejos y Trucos:

Ponga verduras que estén de oferta o de temporada para hacer una comida que se adapte a su presupuesto.



Pruebe a mezclar diferentes ingredientes y dele un nombre divertido o el de uno de sus niños.



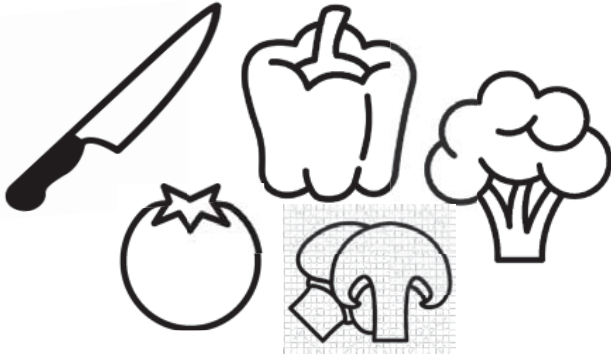
Ponga los ingredientes en cuencos pequeños o una bandeja para mantecadas y deje que los niños hagan su propia pizza.

Consejos y Trucos:

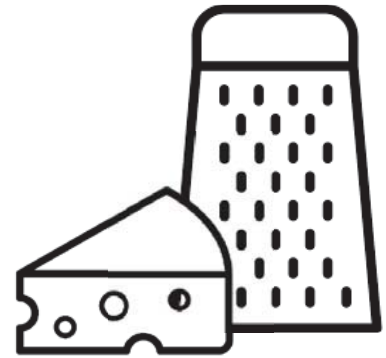
Los muffins ingleses se pueden congelar, haciendo que sea más fácil tenerlos a mano. ¡El pan pita también se puede usar con esta receta!

Receta de seguimiento– Mini Pizzas

No olvide precalentar su horno.



Pica las verduras.



Ralla el queso.



Mezclar la salsa.



Tostar la base.



Unte la salsa en la base, luego cubra con verduras y queso.



Hornee durante 6 a 8 minutos, ¡luego disfrútelo!