



Stovetop Pizza

Prep time: 15 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 12 (2 pizzas)

Serving size: 1 slice

Cost: \$5.43 per recipe, \$0.45 per serving

Ingredients

- 1 (16 ounce) bag refrigerated whole wheat pizza dough
- 3 medium tomatoes, diced
- 1/3 red or green bell pepper, diced
- 1 1/2 teaspoons dried basil (or 1 1/2 tablespoons fresh basil)
- Black pepper to taste
- Nonstick cooking spray
- 2 tablespoons grated parmesan cheese
- 1/3 cup shredded reduced fat mozzarella cheese

Directions

- 1) Using your hands, roll the pizza dough into a ball. Cut dough into two balls. On a clean and lightly floured surface, use a rolling pin to roll each ball of dough into a circle that is about 10 inches across.
- 2) Combine the tomatoes, bell pepper, basil, and black pepper in a bowl and gently stir them together.
- 3) Spray a medium sized pan with cooking spray. On medium heat, cook 1 side of the pizza dough in the pan for about 5 minutes or until golden brown. Flip the pizza dough over.
- 4) Spread half of the tomato and red pepper mixture onto the cooked side of the pizza dough in an even layer. Top with half the parmesan cheese and mozzarella cheese.
- 5) Cover the pan and cook the pizza for about 5 minutes or until the dough is cooked through and the cheese is melted.
- 6) Repeat steps 3-5 with the remaining pizza dough.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	120
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 87mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Money-Saving Tip:
\$\$ A block of cheese almost always costs less than a bag. Buy the block and grate or shred your cheese at home.

THE
 UNIVERSITY
 OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Pizza en Sartén

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 12 (2 pizzas)

Tamaño de porción: 1 rebanada

Costo: \$5.43 por receta, \$0.45 por porción

Ingredientes

- 1 bolsa (16 onzas) masa preparada integral para pizza
- 3 tomates medianos, picados
- 1/3 pimentón rojo o verde, picado
- 1 1/2 cucharaditas albahaca seca (o 1 1/2 cucharadas albahaca fresca)
- Pimienta negra al gusto
- Aceite en aerosol
- 2 cucharadas queso parmesano, rallado
- 1/3 taza queso mozzarella bajo en grasa rallado

Preparación

- 1) Usando sus manos, forme la masa de pizza en una bola. Divida la masa en dos bolas. En una superficie limpia y ligeramente enharinada, use un rodillo para formar la masa en un círculo de unas 10 pulgadas de ancho.
- 2) Combine los tomates, el pimentón, la albahaca, pimienta negra y revuélvalos suavemente.
- 3) Rocíe un sartén mediano con aceite en spray. A fuego medio, cocine 1 lado de la masa de pizza en el sartén por unos 5 minutos o hasta que se dore. Voltee la masa de pizza.
- 4) Esparza mitad de la mezcla de tomate y pimentón sobre el lado cocido de la masa de pizza, en una capa uniforme. Termine poniendo mitad del queso parmesano y queso mozzarella.
- 5) Cubra el sartén y cocine la pizza por unos 5 minutos o hasta que la masa este bien cocida y el queso se haya derretido.
- 6) Repita paso 3-5 para la otra masa de pizza.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	120
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 87mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Un bloque de queso casi siempre cuesta menos que una bolsa. Compre el bloque y ralle su queso en casa.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Pizza de Fogão

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 12 (2 pizzas)

Tamanho da porção: 1 fatia

Custo: \$5.43 por receita, \$0.45 por porção

Ingredientes

1 saco (16 onças) de massa de pizza de trigo integral refrigerada

3 tomates médios, cortados em cubos

1/3 pimentão vermelho ou verde, picado

1 1/2 colheres de chá de manjericão seco (ou 1 1/2 colheres de sopa de manjericão fresco)

Pimenta-do-reino a gosto

Spray antiaderente

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

1/3 copo de queijo mozzarella sem gordura ralado

Modo de Preparo

- 1) Usando as mãos, enrole a massa da pizza em uma bola. Corte a massa em duas bolas. Em uma superfície limpa e levemente enfarinhada, use um rolo para abrir cada bola de massa em um círculo com cerca de 25 centímetros de diâmetro.
- 2) Misture os tomates, o pimentão, o manjericão e a pimenta-do-reino em uma tigela e mexa delicadamente.
- 3) Unte uma panela de tamanho médio com spray antiaderente. Em fogo médio, cozinhe um lado da massa da pizza em uma panela por cerca de 5 minutos ou até dourar. Vire a massa da pizza.
- 4) Espalhe metade da mistura de tomate e pimentão vermelho no lado cozido da massa da pizza em uma camada uniforme. Cubra com metade do queijo parmesão e o queijo mozzarella.
- 5) Tampe a panela e cozinhe a pizza por cerca de 5 minutos ou até que a massa esteja totalmente cozida e o queijo derretido.
- 6) Repita as etapas 3 a 5 com o restante da massa de pizza.

Nutrition Facts

12 servings per container

Serving size 1 slice

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 200mg 9%

Total Carbohydrate 20g 7%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 49mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 87mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Um pedaço inteiro de queijo quase sempre custa menos do que um pacote de queijo ralado. Compre o pedaço inteiro e rale em casa.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.