



Pizza Bites

Prep time: 5 minutes

Cook time: 10 minutes

Servings per recipe: 1

Serving size: 2 pizza bites

Cost: \$0.90 per recipe, \$0.90 per serving

Ingredients

- 1 whole wheat English muffin
- 2 tablespoons tomato sauce
- 2 tablespoons shredded part skim mozzarella cheese
- ¼ cup sliced vegetables (such as mushrooms, onions, olives, green peppers, etc.)

Directions

- 1) Preheat oven or toaster oven to 400°F.
- 2) Split English muffin in half and spread tomato sauce on each half.
- 3) Sprinkle with cheese and vegetables.
- 4) Bake at 400°F for 10 minutes, or until cheese is melted.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	2 pizza bites
Amount per serving	
Calories	210
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 161mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 181mg	4%
Vitamin C 15mg	15%

*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:

For the best price, use vegetables that are in season for toppings.

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.



Pizzitas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones por receta: 1

Tamaño de porción: 2 pizzitas

Costo: \$0.90 por receta, \$0.90 por porción

Ingredientes

- 1 English muffin integral es mejor
- 2 cucharadas salsa de tomate
- 2 cucharadas queso mozzarella rallado reducido en grasa
- ¼ taza verduras en rodajas (como champiñones, cebollas, olivas, pimentones verdes, etc.)

Preparación

- 1) Precaliente el horno u horno tostador a 400°F.
- 2) Separe el English muffin a la mitad y unte la salsa de tomate en cada mitad.
- 3) Rocíe con queso y las verduras.
- 4) Hornee al 400°F por 10 minutos, o hasta el queso se derrita.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	2 pizza bites
Amount per serving	
Calories	210
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 161mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 181mg	4%
Vitamin C 15mg	15%

*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:
Para el mejor precio, use verduras que estén en temporada para los condimentos.

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.



Mini Pizzas

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 10 minutos

Porções por receita: 1

Tamanho da porção: 2 mini pizzas

Custo: \$0.90 por receita, \$0.90 por porção

Ingredientes

- 1 English muffin integral
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de queijo mozzarella semidesnatado, ralado
- ¼ copo de vegetais fatiados (como cogumelos, cebola, azeitonas, pimentão verde, etc.)

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno ou torradeira a 400°F.
- 2) Divida o English muffin ao meio e espalhe o molho de tomate em cada metade.
- 3) Polvilhe com queijo e vegetais.
- 4) Asse a 400°F por 10 minutos ou até o queijo derreter.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 2 pizza bites

Amount per serving

Calories 210

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 350mg 15%

Total Carbohydrate 31g 11%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 10g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 161mg 10%

Iron 2mg 10%

Potassium 181mg 4%

Vitamin C 15mg 15%

*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:

Use vegetais da estação para rechear a pizza se quiser ter o melhor preço.

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.