



Presto Pizza!

Prep time: 15 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 slice

Cost: \$5.43 per recipe, \$0.68 per serving

Ingredients

- 12 basil leaves, chopped
(or 1 teaspoon dried basil)
- 1 small green pepper, chopped
- ½ cup chopped vegetables (onions, mushrooms, broccoli, etc.)
- 1 (16 ounce) bag refrigerated pizza dough
- 1 clove garlic, minced
- 1 (8 ounce) can tomato sauce
- 2 cups shredded part skim mozzarella cheese

Directions

- 1) Preheat oven to 400°F.
- 2) Put basil, pepper, and other vegetables in a bowl.
- 3) Spread the pizza crust on a baking sheet according to package directions. Rub garlic over dough.
- 4) Spread the tomato sauce in a thin layer over the crust. Scatter the vegetable mixture over the sauce. Sprinkle mozzarella cheese on top.
- 5) Bake the pizza for 25 minutes. Cut into wedges and enjoy!

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 slice

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 530mg 23%

Total Carbohydrate 28g 10%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 12g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 206mg 15%

Iron 2mg 10%

Potassium 173mg 4%

Vitamin C 12mg 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:

Buy vegetables that are in-season for a low-cost option.

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.



¡Presto Pizza!

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 1 rebanada

Costo: \$5.43 por receta, \$0.68 por porción

Ingredientes

- 12 hojas albahaca, picadas
(o 1 cucharadita albahaca seca)
- 1 pimentón verde pequeño, picado
- ½ taza de verduras, picadas (cebolla, champiñones, brócoli, etc.)
- 1 bolsa (16 onzas) masa para pizza
- 1 diente de ajo, picado
- 1 lata (8 onzas) salsa de tomate
- 2 tazas queso mozzarella bajo en grasa, rallado

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 400°F.
- 2) Coloque la albahaca, el pimiento, y las demás verduras en un tazón.
- 3) Extienda la masa de pizza en una bandeja para hornear de acuerdo a las instrucciones del paquete. Unte el ajo sobre la masa.
- 4) Unte una ligera capa de salsa de tomate sobre la masa. Esparza la mezcla de vegetales sobre la salsa. Espolvoree el queso mozzarella por encima.
- 5) Hornee la pizza por 25 minutos. ¡Corte en triángulos y disfrute!

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 slice

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 530mg 23%

Total Carbohydrate 28g 10%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 12g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 206mg 15%

Iron 2mg 10%

Potassium 173mg 4%

Vitamin C 12mg 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:

Compre verduras que estén en temporada para una opción de bajo costo.

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.



Presto Pizza!

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1 fatia

Custo: \$5.43 por receita, \$0.68 por porção

Ingredientes

- 12 folhas de manjericão picadas (ou 1 colher de chá de manjericão seco)
- 1 pimentão verde picado
- ½ copo de vegetais picados (cebolas, cogumelos, brócolis, etc.)
- 1 massa de pizza refrigerada (saquinho de 16 onças)
- 1 dente de alho picado
- 1 lata (8 onças) de molho de tomate
- 2 copos de queijo mussarela desnatado ralado

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 400°F.
- 2) Coloque manjericão, pimenta e outros vegetais em uma tigela.
- 3) Abra a massa da pizza e coloque em uma assadeira de acordo com as instruções da embalagem. Espalhe o alho sobre a massa.
- 4) Passe o molho de tomate em uma camada fina sobre a crosta. Espalhe a mistura de vegetais sobre o molho. Polvilhe queijo mussarela por cima.
- 5) Asse a pizza por 25 minutos. Corte em fatias e aproveite!

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 slice

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 530mg 23%

Total Carbohydrate 28g 10%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 12g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 206mg 15%

Iron 2mg 10%

Potassium 173mg 4%

Vitamin C 12mg 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:

Compre vegetais da estação para uma opção mais barata.

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.