

Pizza

Prepare una deliciosa pizza de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada pizza rinde para 4 adultos.

CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH
en español

1 Escoja/Prepare una masa para pizza

- **Opciones:** masa casera (ve a la receta a continuación), masa preparada de la tienda, tortilla de harina, pan sin levadura (flat bread), pan pita, panecillo inglés (english muffin), rosquilla (bagel), pan francés.

Receta

- 2 tazas de harina de trigo integral
- 1 ½ cucharadas de levadura
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ cucharaditas de azúcar
- ¾ – 1 ¼ taza de agua
- 1 cucharadita de aceite de canola (opcional)

Mezcle los ingredientes secos en un tazón. Agregue el agua y el aceite y mezcle bien para incorporar la harina a la mezcla. Forme la masa hecha una bola y amase algunos minutos hasta que esté suave y elástica. Déjele unos 10 minutos mientras le cubre con una toalla limpia. Estírela en forma de pizza.

Rinde 2 masas

2 Escoja una Salsa

- Pasta de tomate diluido con agua o salsa de tomate + albahaca + orégano + pimienta
- Frijoles refritos o pure de frijoles
- Salsa barbacoa
- Salsa de chile/ají dulce (que se encuentra en el supermercado en el pasillo de comestibles asiáticos)
- Salsa de cachuate/maní – mantequilla de cachuate/maní diluida con agua caliente + salsa de soya + azúcar + ajo + pimienta roja triturada
- Humus
- Salsa

3 Escoja sabores

- 1 – 2 cucharaditas de hierbas secas como sea necesario para la salsa (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, jengibre, salsa de soya, ajo, chile/ají rojo machacado)
- Sal y pimienta al gusto.

4 Escoja Ingredientes opcionales

- | | | | | |
|------------------|--------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| • Tomate | • Jalapeño | • Maíz | • Arándanos (cranberries) secos | • Jamón |
| • Espinaca | • Hongo/champiñón | • Calabaza | • Brócoli | • Carne molida |
| • Cebolla | • Pimienta plátano | • Zanahoria | • Berenjena | • Salchicha |
| • Pimiento verde | • Aceitunas | • Piña | • Pollo | • Queso |
| • Pimiento rojo | • Aguacate | | | |

Instrucciones

Prepare la masa (de la pizza) hecha en casa coloque a un lado. Caliente el horno a 425°F. Prepare la salsa y los ingredientes opcionales. Rocío con aceite de aerosol en un molde para hornear o para pizza. Enrolle la masa para pizza y colóquela en el molde. Recubra con la salsa y con los ingredientes opcionales. Horneé aproximadamente 10-12 minutos o hasta que la masa de la pizza esté cocida/preparada y la salsa esté burbujeante.

Recetas de pizza

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas pizzas hechas en casa como estas!

PIZZA MEXICANA PICANTES DE FRIJOLES

- 1 masa de pizza de trigo integral (vea más adelante)
- 1 lata (6 oz.) de pasta de tomate
- ½ a 1 lata (15 oz.) de frijoles refritos
- 1 taza de maíz congelado, descongelado
- ¾ de taza de rebanadas/rodajas de pimiento
- ¼ taza de cebolla colorada en rebanadas/rodajas finas
- ½ taza de queso Monterrey Jack rallado (opcional)
- ½ cucharadita de pimiento rojo (opcional)
- ¼ taza de cilantro fresco picado

Caliente el horno a 425°F. Coloque la masa de la pizza en una bandeja o molde de pizza para hornear. Unte/engrase la masa de la pizza con la pasta de tomate y luego los frijoles refritos. Coloque el maíz, el pimiento, y la cebolla sobre los frijoles. Rocíe con queso y pimiento rojo. Hornee 15 minutos o hasta que esté caliente y burbujeante. Adorne con cilantro fresco.

Rinde para 4 porciones.

PIZZA HECHA CON MASA DE TRIGO INTEGRAL

- 2 tazas de harina de trigo integral
- 1 ½ cucharadas de levadura
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ cucharaditas de azúcar
- ¾ – 1 ¼ taza de agua
- 1 cucharadita de aceite de canola (opcional)

Mezcle los ingredientes en un tazón. Agregue el agua y el aceite y que los mezcle bien. Saque la masa del tazón y amasela algunas veces para revolver toda la harina. Forme la masa hecha una bola. Déjela unos 10 minutos mientras la cubre con una toalla limpia. Estírela en forma de pizza. Cúbrala con sus ingredientes opcionales favoritos.

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especies que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especies para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias–Use romero, salvia, tonillo, y perejil

MASA DELGADA DE PIZZA DE HONGOS Y CEBOLLA ACARAMELADA

- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada por la mitad y en rebanadas/rodajas finas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ taza de agua o caldo
- Una pizca de azúcar
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 2 tortillas de harina de trigo integral o pan sin levadura (flat bread)
- Aceite en Aerosol para cocinar
- ¼ taza de queso parmesano rallado (opcional)
- 6 – 8 hongos/champiñones en rebanadas/rodajas finas
- Sal y pimiento al gusto

Caliente el horno a 450°F. Saltee las rodajas de cebolla en el aceite de oliva y una cantidad pequeña de agua o caldo y cocine 30 minutos o más, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas tengan un color café oscuro. Agregue agua en cantidades pequeñas tanto como sea necesario para que no se quemen las cebollas. Agregue una pizca de azúcar y el vinagre balsámico. Cocine unos minutos adicionales y retire del fuego. Alineé la bandeja para hornear con el pape pergamino o encerado para hornear (parchment paper) y rocíe con el aceite aerosol de cocina. Coloque las tortillas o el pan sin levadura (flatbread) en la bandeja para hornear y rociar ligeramente cada una con el aceite de aerosol para cocinar. Rocíe cada tortilla con

