



PIZZA DE DESAYUNO



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).

- *Aceite de cocinar en aerosol*
- *2 tubos (8 onzas) para hacer rollos de media luna (crescent rolls) bajos en grasa*
- *½ libra de salchichas para desayuno.*
- *1 taza (4 onzas) de setas frescas, en trozos o en rodajas*
- *½ taza de cebolla, picadita*
- *½ taza de pimienta verde picadito*
- *½ taza de tomates, picaditos*
- *4 huevos, bien batidos*
- *1 taza de queso cheddar, rallado*

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Engrase una bandeja para hornear galletas.
2. Con sus dedos, presione los rollos de media luna contra la bandeja para así crear una hoja uniforme de masa.
3. Indente los bordes (toppins) para mantener las coberturas (toppings).

4. En una sartén, dore la salchicha y escurra la grasa.
5. Espolvoree uniformemente las salchichas, los champiñones, la cebolla, el pimienta verde y los tomates sobre la masa.
6. Eche los huevos encima de las cubiertas y espolvoree con queso.
7. Hornee por 20 minutos o hasta que doren ligeramente.
8. Corte en cuadrados con un cortador de pizza y sirva.

Opción: el contenido de grasa y colesterol puede reducirse mediante el uso de 6 claras de huevo en vez de 4 huevos.

Hace 12 porciones

Tamaño de la porción: ½ pizza (cuadrados de 3 pulgadas)

Costo por receta: \$9,45

Costo por porción: \$1,18

Información nutricional por porción:

250 calorías; grasa total 17g; 7g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 75mg de colesterol; 580mg de sodio; 18g de carbohidratos; 0g de fibra; 3g de azúcar; 10g de proteínas; 0% del Valor Diario de vitamina D; 8% del Valor Diario de calcio; 6% del Valor Diario de hierro; 2% del Valor Diario de potasio.

Fuente: Megan Finney, former student, University of Kentucky

