



# MINI ZUCCHINI PIZZAS

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** ½ cup zucchini

**COOK TIME:** 15 minutes

**SERVES:** 4

## INGREDIENTS

- 1 medium zucchini
- 6 tablespoons low-sodium pizza sauce
- ¼ cup part-skim shredded mozzarella cheese

## PREPARATION

1. Heat oven to 400 degrees F. Line cookie sheet with foil. Spray with cooking spray.
2. Cut zucchini into ½-inch slices. Place on cookie sheet.
3. Bake 6-10 minutes, depending on how firm you like your zucchini.
4. Top each zucchini slice with ½ teaspoon pizza sauce and about ½ tablespoon shredded mozzarella cheese.
5. Bake 4-5 minutes or until cheese is melted. Serve hot.

*Optional: Add black olives, diced bell peppers, or other toppings to your pizza for even more veggies!*

## SOURCE

[pillsbury.com/recipes](http://pillsbury.com/recipes)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



## Nutrition Facts

4 servings per container  
**Serving size** 1/2 cup zucchini  
(120g)

Amount per serving  
**Calories** **90**

% Daily Value\*

**Total Fat** 5g **6%**

Saturated Fat 2.5g **13%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 15mg **5%**

**Sodium** 200mg **9%**

**Total Carbohydrate** 5g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein** 6g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 163mg **15%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 236mg **6%**

\*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# MINI PIZZAS DE CALABACIN

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ½ taza de calabacín

**TIEMPO PARA COCINAR:** 15 minutos

**PORCIONES:** 4

## INGREDIENTES

- 1 calabacín mediano
- 6 cucharadas de salsa de tomate para pizza, bajo en sodio
- ¼ taza de queso mozzarella, parte descremada

## PREPARACIÓN

1. Caliente el horno a 400 grados F. Alinee una bandeja de horno con papel aluminio. Rocíe con spray de cocina.
2. Corte las rodajas de calabacín en ½ pulgadas. Coloque en la hoja de bandeja de horno.
3. Hornee 6-10 minutos, dependiendo de qué tan firme le gusten sus calabacines.
4. Cubrir cada rebanada de calabacín con una cucharadita de salsa de pizza y una cucharada de queso mozzarella rallado.
5. Hornee 4-5 minutos o hasta que el queso se derrita. Sirva caliente.

*Opcional:* Añada aceitunas negras, trocitos de pimiento, u otros ingredientes para su pizza ; para más verduras!

## FUENTE

[pillsbury.com/recipes](http://pillsbury.com/recipes)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



## Nutrition Facts

4 servings per container  
**Serving size** 1/2 cup zucchini  
(120g)

**Amount per serving**  
**Calories** **90**

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 200mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 5g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 163mg	<b>15%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 236mg	<b>6%</b>

\*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17  
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés