



VEGGIE PIZZA FACE

PREP TIME: 5 minutes

COOK TIME: x minutes

SERVING SIZE: ½ an English muffin/sandwich thin

SERVES: 1

INGREDIENTS

- ½ of a whole wheat English muffin or sandwich thin, toasted
- 1 tablespoon hummus
- 1 tablespoon broccoli florets
- 1 tablespoon cherry tomatoes, halved
- 1 tablespoon cucumbers, halved & sliced
- 2 table spoons carrots shredded or slice



PREPARATION

1. Toast half of a whole wheat English muffin or sandwich thin.
2. Spread 1 tablespoon of hummus evenly onto English muffin or sandwich thin.
3. Use the vegetables to create a face on the muffin. For example, carrots for hair, broccoli for nose, tomatoes for eyes and cucumber for a mouth.
4. Enjoy!

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 103, Total Fat 2g, Carbohydrates 18g, Fiber 4g, Protein 4g, Sodium 213mg, Cholesterol 0mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Lana's Fruit and Vegetable Snack Recipes

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



PIZZA DE VERDURAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ panecillo

TIEMPO PARA COCINAR: x minutos

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- ½ panecillo inglés o pan de sándwich delgado de trigo integral, tostado
- 1 cucharada de humus
- 1 cucharada de brócoli
- 1 cucharada de tomates-cherry, cortado por mitad
- 1 cucharada de pepino, en rodajas
- 2 cucharadas de zanahorias, ralladas



PREPARACIÓN

1. Distribuir 1 cucharada de humus uniformemente sobre panecillo.
2. Utilizar las verduras para crear una cara en el muffin. Por ejemplo, zanahorias para el pelo, brócoli para una nariz, tomates para los ojos y pepino para una boca.
3. ¡Disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 103, Grasa Total 2g, Carbohidratos 18g, Fibra 4g, Proteína 4g, Sodio 213mg, Colesterol 0 mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Lana's Fruit and Vegetable Snack Recipes

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 7/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés