



Piza MiPlato

Numero de raciones: 2

Tamaño de raciones: ½ panecillo

Equipo:

Horno o horno tostador

Ingredientes:

- 1 Ingles panecillo o pequeño panecillo de trigo integral
- 2 cucharadas de salsa de tomate en bajo sodio
- 1 rebanada de carne de pavo asado (jamón o de pollo se pueden sustituir)
- ¼ taza de queso mozzarella en bajo sodio rallado
- 4 trozos de pina (en jugo 100%, sin azúcar añadido)

Direcciones:

Calienta el horno a 400 grados. Corte la carne en trozos pequeños. Unta la salsa de tomate en la piza. Luego agrega la carne y la piña. Por último pon el queso rallado. Pon la piza en el horno durante cinco minutos o en un horno hasta que se derrita el queso. Recuerda que debes pedirle ayuda a un adulto para encender o abrir el horno.

Costo por recita: \$1.61

Costo por ración: \$0.81

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, ¼ ración de fruta, ¼ ración de productos lácteos, ½ ración de proteína

Ejercicio: Esta piza necesita 5 minutos para hornearse. ¿Cuántas flexiones, abdominales y sentadillas puedes hacer mientras está lista?

Reflexión: El queso es una fuente excelente de calcio que ayuda a fortalecer los huesos y los dientes.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 panecillo

Raciones 2

Cantidad por Ración

Calorías 131

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 4g		6%
Grasa Saturada 2g		10%
Grasa Trans 0g		
Grasa Monoinsaturada 1g		
Colesterol 15mg		5%
Potasio 181mg		5%
Sodio 150 mg		6%
Carbohidrato Total 16g		5%
Fibra Dietética 3g		12%
Azúcares 5g		
Proteínas 10g		20%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>