

Pizadilla



A casi todo el mundo le encanta la pizza, y aunque es una opción deliciosa, no siempre es la más saludable. Estas “pizadillas” reducen la cantidad de grasas y calorías, y sin embargo conservan el exquisito sabor de su pizza favorita.



Ingredientes:

- ✓ 1 cucharada de aceite de canola
- ✓ 4 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
- ✓ 1 ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa en tiras
- ✓ 1 onza de pepperoni de pavo, rebanado
- ✓ 1 taza de salsa marinara

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Unte la superficie de una bandeja para horno con aceite de canola y coloque las tortillas.
3. Espolvoree cada tortilla con 3 cucharadas de queso e igual cantidad de pepperoni.
4. Cubra el pepperoni con el queso restante.
5. Hornee durante 10 minutos o hasta que el queso se derrita.
6. Sirva con salsa marinara como dip.

Pizzadilla



Almost everyone loves pizza — and while it may be a delicious option, it’s not always the healthiest. These “pizzadillas” cut the amount of fat and calories but still provide all the tasty flavor of your favorite savory pie.

Ingredients:

- ✓ 1 tbsp canola oil
- ✓ 4 8-inch whole-wheat tortillas
- ✓ 1 ½ cups shredded, part-skim mozzarella cheese
- ✓ 1 oz turkey pepperoni, sliced
- ✓ 1 cup marinara sauce

Instructions:

1. Preheat the oven to 400°F.
2. Brush the surface of a baking pan with canola oil and place the tortillas on top.
3. Sprinkle each tortilla with 3 tablespoons of cheese and an equal amount of pepperoni.
4. Cover the pepperoni with the remaining cheese.
5. Bake for 10 minutes or until cheese is melted.
6. Serve with marinara sauce for dipping.