

HEALTHY TIP:

BUILD-A-PIZZA OR TOSTADA

Serves 1 adult. Kids love pizzas and tostadas, and they are a great way to eat a balanced plate. Add your touch to these dishes with ingredients that represent your culture. These recipes are great for lunches or dinners for the kids and the whole family!

1 (6-8 inch) tortilla

Whole wheat tortilla, corn tortilla

2 Tbsp spread

Avocado, pesto, tomato sauce, hummus

1 cup vegetables (raw, grilled, roasted, or sautéed)

Tomatoes, bell peppers, carrots, olives, eggplant, mushrooms, summer or winter squash, greens, corn, onions

2 Tbsp cheese (optional)

Low-fat mozzarella, queso fresco, crumbled cotija cheese, crumbled feta or goat cheese

3-4 oz protein

White meat chicken or turkey, beans or lentils, fish, shrimp

Optional toppings

Pinch of fresh herbs

Preheat the oven to broil “high.” Place the tortilla in the oven for 1-2 minutes on each side until toasted. Build your pizza or tostada by first topping the bread with your spread. Then add the vegetables, cheese, and protein. Place the pizza or tostada (optional) back into the oven and broil for another 1-2 minutes, or until the cheese has melted. Top with fresh herbs if desired.

Making your own pizza or tostada at home is healthier and fun! Use fresh ingredients for better flavor and nutrition.

PREPARE-UNA-PIZZA O TOSTADA

Para 1 adulto. A los niños les encantan las pizzas y las tostadas, ambas son una manera excelente de preparar un plato balanceado. Añada un toque personal a estos platos agregando ingredientes que representen su cultura. ¡Estas recetas son muy buenas para los almuerzos o cenas de los niños y de toda la familia!

1 tortilla de 6-8 pulgadas

Tortilla integral, tortilla de maíz

2 cucharadas de alguna opción para untar

Guacate, humus, pesto, salsa de tomate

1 taza de vegetales crudos, asados, a la parrilla, o salteados

Tomates, pimientos, zanahorias, aceitunas, berenjena, hongos, calabaza de verano o invierno, hojas verdes, maíz, cebolla

2 cucharadas de queso

Queso mozzarella, queso fresco, queso Cotija en grumos, queso feta en grumos o queso de cabra

3-4 onzas de proteína

Pechuga de pollo o pavo, frijoles o lentejas, pescado, camarones

Opciones para adornar

Hierbas frescas

Precaliente el horno en el modo de asado. Coloque la tortilla en el horno por 1-2 minutos de cada lado hasta que quede tostadita. Para armar su pizza o tostada primero úntela con su opción favorita. Agregue los vegetales, queso y proteína. Llévela al horno nuevamente (opcional) y tuéstela por otros 1-2 minutos o hasta que el queso se derrita. Si lo desea decórela con hierbas frescas. ¡Buen provecho!

¡El preparar su propia pizza o tostada casera es más saludable y divertido! Use ingredientes frescos para aumentar el valor nutricional de su pizza y realzar su sabor!
