

Pizza Pita de Tomate y Albahaca

Ingredientes:

- 2 pita de trigo integral de aproximadamente 7 "
- 2 tomates, en rodajas finas
- 1 cucharada. albahaca fresca picada
- 1 taza de hojas frescas de albahaca
- ¼ de queso mozzarella reducido en grasa
- 3 dientes de ajo
- ½ cucharada de piñones
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de cucharadita pimienta negra



Nutrition Facts

Serving Size 1 pizza (235g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving			
Calories	240	Calories from Fat	60
		% Daily Value*	
Total Fat	7g		11%
Saturated Fat	1.5g		8%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	5mg		2%
Sodium	350mg		15%
Total Carbohydrate	36g		12%
Dietary Fiber	6g		24%
Sugars	5g		
Protein	11g		
Vitamin A 30% • Vitamin C 50%			
Calcium 20% • Iron 15%			
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat	9	Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. En un procesador de alimentos, agregue 1 taza de albahaca, oliva aceite, piñones, dientes de ajo y pimienta.
3. Pulse hasta que la mezcla se haga puré, agregue agua, 1 cucharada a la vez si el pesto es demasiado espeso.
4. En cada pan de pita, extienda una capa fina de el pesto de albahaca.
5. Agregue una capa de tomate, espolvoree queso uniformemente sobre cada pita y cubra con albahaca fresca. Hornee por 7 minutos o hasta que el queso esté dorado y derretido.