

Pizza de Frijoles Blancos y Espinacas

Ingredientes:

- ½ taza de tomates secados al sol (no envasados en aceite)
- Lata de 15 onzas de frijoles cannellini (riñón blanco), escurrido y enjuagado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 masa fina de pizza italiana precocida (30 cm)
- ¼ de cucharadita hojas de orégano
- 1 tomate mediano, picado
- 10 onzas de espinaca fresca lavada bien empaquetada
- ½ pimiento amarillo picado
- ½ pimiento rojo picado
- ¾ taza de queso mozzarella



Nutrition Facts

Serving Size 2 slices (301g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 430mg	18%
Total Carbohydrate 33g	11%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 7g	
Protein 15g	
Vitamin A 150% • Vitamin C 150%	
Calcium 30% • Iron 25%	
*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. Caliente el horno a 425 grados F.
2. Vierta suficiente agua hirviendo sobre los tomates secos para cubrirlos; déjelo reposar 10 minutos. Drenar. Cortar en tiras finas; dejar de lado.
3. En un procesador de alimentos, coloque los frijoles y el ajo. Cubrir; procesar hasta que quede suave. Esparcir frijoles sobre la base de pizza.
4. Espolvoree con orégano, tomates, espinacas y queso. Cubra con verduras.
5. Coloque en una bandeja para hornear sin engrasar. Hornear por 10 minutos o hasta que el queso se derrita.