

بيتزا الخبز المسطح مع الخضروات الطازجة



مكونات البيتزا:

- 1 خبز مسطح من القمح الكامل (6 بوصات)
- 2-3 ملاعق كبيرة من صلصة البيتزا (قليلة الصوديوم) - أو اصنعها بنفسك أدناه
- 1/2 كوب خضروات طازجة مثل الفطر أو الفلفل أو البروكلي أو الجزر أو البصل أو القرنبيط أو الملفوف
- 1/3 كوب جبنة موتزاريللا خالية الدسم مبشورة



مكونات صلصة البيتزا منخفضة الصوديوم:

- علبة (15 أونصة) صلصة طماطم بدون ملح مضاف
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق البصل
- 1 ملعقة صغيرة أوريجانو
- 1 ملعقة صغيرة ريحان مجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود



**Seasonal
and Simple**

ملحق برنامج جامعة ميسوري

انظر التعليمات لكليهما
على الوجه الآخر

تابع بيتزا الخبز المسطح مع الخضروات الطازجة

تعليمات للبيتزا:

1. سخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت.
2. ضع الخبز المسطح على صينية الخبز.
3. وزع صلصة البيتزا على الخبز المسطح.
4. اترك 1/4 بوصة فارغة حول حافة الخبز.
5. أضف الخضار فوق الصلصة.
6. يُرش الجبن فوق الخضار.
7. اخبزها حتى تذوب الجبنة وتصبح ذهبية.
8. سيستغرق هذا من 8 إلى 10 دقائق.

تعليمات صلصة البيتزا:

1. تخلط جميع المكونات في قدر صغير.
2. تطهى على نار متوسطة منخفضة لمدة 5 دقائق مع التحريك من حين لآخر.
3. دعها تبرد قبل الاستخدام.



استمتع بإعداد هذه الوصفة
الصحية واللذيذة!

يمكنك زيارة marc.org/kcfresh
لمزيد من المعلومات والوصفات.