



Pizza Dẹt Rau Xanh

Nguyên liệu làm bánh pizza:

- 1 (6 inch) đế bánh dẹt nguyên cám
- 2 – 3 muỗng canh sốt pizza (ít muối) – hoặc tự làm theo hướng dẫn dưới đây
- ½ cốc rau tươi như nấm, ớt chuông, bông cải xanh, cà rốt, hành tây, bông cải trắng hoặc bắp cải
- ⅓ cốc phô mai mozzarella tách béo, bào sợi

**Seasonal
and Simple**

Một chương trình thuộc Hệ
Thống Mở Rộng của
Đại Học Missouri

Nguyên liệu làm sốt pizza ít muối:

- 1 lon (15oz) sốt cà chua không muối
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- ½ muỗng cà phê bột hành tây
- 1 muỗng cà phê lá kinh giới
- 1 muỗng cà phê húng quế khô
- ¼ muỗng cà phê hạt tiêu đen

**Xem hướng dẫn
cách làm pizza và
sốt ở mặt sau.**

Nguồn: seasonalandsimple.info

Pizza Rau Xanh tiếp theo

Hướng dẫn làm bánh pizza:

1. Làm nóng lò ở nhiệt độ 400°F.
2. Đặt đế bánh dẹt lên khay nướng.
3. Phết nước sốt pizza lên đế bánh.
Để trống ¼" xung quanh viền bánh.
4. Thêm rau lên trên lớp sốt.
5. Rắc phô mai lên rau.
6. Nướng cho đến khi phô mai tan chảy và có màu vàng ươm. Nướng bánh trong 8 – 10 phút.

Hướng dẫn cách làm sốt pizza:

1. Cho tất cả nguyên liệu vào trong chảo nhỏ.
2. Đun trên lửa nhỏ vừa trong 5 phút, thỉnh thoảng đảo đều.
3. Để nguội trước khi dùng.

Cùng thưởng thức món ăn ngon miệng, bổ dưỡng này nhé!

Truy cập marc.org/kcfresh để xem thông tin và công thức nấu ăn.

