



Corn and Black Bean Pizza

Serves 8 | \$6.75

320 calories | 13g fat (4g sat fat) | 600mg sodium | 38g carbs | 7g fiber | 14g protein per 1/8 of pizza

Ingredients

Topping:

- 1 can no-salt-added diced tomatoes (15 oz.)
- 1 can no-salt-added black beans (15 oz.)
- 1 can no-salt-added corn (15 oz.)
- 1/2 cup barbecue sauce
- 2 cups shredded mozzarella

Crust:

- 1 1/2 cups whole wheat flour
- 1/2 teaspoon salt or garlic salt
- 2 teaspoons baking powder
- 3/4 cup water
- 1/4 cup olive oil

1. Prepare your ingredients: drain and rinse black beans and corn, and drain tomatoes. If using whole, canned tomatoes, chop the tomatoes and drain juices again after chopping.
2. Preheat oven to 400F degrees.
3. Mix black beans, corn, and tomatoes together in a medium bowl, set aside.
4. Combine flour, salt, baking powder, water and olive oil together in a bowl and stir until fully mixed.
5. Using your hands, knead until the dough is in the shape of a ball, about 5 minutes.
6. Place onto baking sheet and press out to cover entire sheet. For a crispier crust, spread as thin as possible.
7. Bake for 5 minutes or until dough is no longer sticky. Remove baking sheet from oven.
8. Spread barbecue sauce evenly over crust.
9. Spread bean-corn-tomato mixture on top of sauce.
10. Sprinkle cheese evenly over top.
11. Put pizza in oven and bake another 8-10 minutes, or until cheese is melted and edges of crust are lightly browned.

Recipe Tips: Kneading is the act of mixing dough with your hands until the ingredients form dough. Make sure you knead the dough so that it is fully mixed and slightly sticky.

capitalareafoodbank.org/recipes

Freshen it up

- Use fresh tomatoes when they are in season rather than canned

Flavor it up

- For more flavor, add 2 teaspoons of cumin or oregano to the topping



FEEDING™
AMERICA
A member of



Pizza con maíz y frijoles negros ^{8 porciones | \$6.75}

320 calorías | 38g carbohidratos | 13g grasa (4g grasa saturada) | 14g proteína | 600mg sodio | 7g fibra cada 1/8 de la pizza

Ingredientes

- 1 lata de tomates, sin sal añadida (15 oz.)
- 1 lata de frijoles negros, sin sal añadida (15 oz.)
- 1 lata de maíz, sin sal añadida (15 oz.)
- 1/2 taza de salsa de barbacoa
- 2 tazas de queso mozzarella

Corteza:

- 1 1/2 taza de harina de trigo integral
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 3/4 taza de agua
- 1/4 taza de aceite de oliva

1. Prepare sus ingredientes: Escurra y enjuague los frijoles negros y el maíz, escurra los tomates. Si está usando tomates enteros enlatados, corte los tomates y escurra otra vez. 2. Precaliente el horno a 400 F.
3. Combine los frijoles, el maíz, y tomates en un tazón mediano, ponga al lado.
4. Combine la harina, la sal, el polvo de hornear, el agua y el aceite de oliva en otro tazón hasta que esté mezclado.
5. Usando sus manos, amase hasta que la masa forme una bola, 5 minutos.
6. Ponga la bola en una bandeja de horno y aplane la bola para que cubra la bandeja.
7. Haga la corteza lo más fina posible. Hornee la corteza por 5 minutos, o hasta que la masa ya no esté pegajosa.
8. Remueva la bandeja del horno. Ponga salsa de barbacoa uniformemente en la corteza.
9. Coloque la mezcla de maíz, frijoles y tomates arriba de la salsa de barbacoa.
10. Esparza el queso arriba de la cubierta.
11. Ponga la pizza en el horno y hornee de 8 a 10 minutos, o hasta que el queso se derrita y el borde de la corteza está un poco dorado.

Consejo de cocina: Amasar es cuando mezcla con sus manos hasta que los ingredientes forme una masa. Es importante que amase la masa hasta que está un poco pegajosa.

capitalareafoodbank.org/recipes

Toque refrescante

- Use tomates frescos cuando están en temporada; son mejores y más baratos

Agregue sabor

- Añada 2 cucharadas de comino u orégano a la cubierta para más sabor



A member of
**FEEDING™
AMERICA**

'til no one is hungry