



Vegan Pizza Builder

Servings: 6
Total Cost: \$6.18

INGREDIENTS

- 6 whole wheat tortillas (8 inch)
- 1 (6-ounce) can tomato paste
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon sugar
- 1 tablespoon oil
- Water to desired consistency
- Optional spices; dried oregano leaves, garlic powder, dried basil, Italian spices
- Your favorite vegetables



STEP 1: Heat oven to 400° F.



STEP 2: In a small bowl, stir together tomato paste, salt, black pepper, sugar, oil and water.



STEP 3: Add 1-2 teaspoons of any of the optional spices.



STEP 4: Arrange tortillas into baking sheets and evenly spread the tomato sauce into each tortilla, leaving about a ½ inch at the edges.



STEP 5: Layer your favorite vegetable slices on top of the tortilla.



STEP 6: Bake 10-15 minutes until the veggies are soft on the inside and crispy on the outside. Slice and enjoy.



Topping Suggestions

Onions, tomatoes, green peppers, mushrooms, broccoli, spinach, arugula, asparagus, zucchini, thin eggplant slices, avocado, fresh garlic, olives.

195 Calories | 32g Carbs | 5g Sugar | 5g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 6g Protein | 339 mg Sodium per serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Pizzas Veganas Deliciosas

Porciones: 6

Costo Total: \$6.18

INGREDIENTES

- 6 tortillas de trigo integral grandes (8 pulgadas)
- 1 lata de pasta de tomate (6 onzas)
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Agua a consistencia deseada
- Especias opcionales: hojas de orégano seco, ajo en polvo, albahaca seca, especias italianas
- Sus verduras favoritas



Paso 1: Caliente el horno a 400° F.



Paso 2: En un bol pequeño, mezcle la pasta de tomate, la sal, la pimienta negra, el azúcar, el aceite de oliva y agua.



Paso 3: Agregue 1-2 cucharaditas de cualquiera de las especias opcionales.



Paso 4: Disponga las tortillas en bandejas para hornear y distribuya de manera pareja la salsa de tomate en cada tortilla, dejando aproximadamente ½ pulgada libre en los bordes.



Paso 5: Haga una capa con rebanadas de su verdura favorita sobre las tortillas.



Paso 6: Hornee 10-15 minutos hasta que las verduras estén blandas en el interior y crocantes por fuera. Corte y disfrute.



Sugerencias de ingredientes:

Cebollas, tomates, pimientos verdes, hongos, brócoli, espinaca, rúcula, espárragos, calabacín, rebanadas finas de berenjena, aguacate, ajo fresco, aceitunas.

195 Calorias | 32g Carbs | 5g Azucar | 5g Fibra | 7g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 6g Proteina | 339 mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes