

Vegan Pizza Builder

Servings: 6

Diet: Vegan & Vegetarian

Ingredients

- 1 (6 ounce) can tomato paste, no salt added
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon sugar
- 1 tablespoon olive oil
- 6 (8 inch) whole wheat tortillas
- 2 cups vegetables, sliced or chopped
- Optional: dried oregano, garlic powder, fresh or dried basil or Italian spices, shredded cheese

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400° F. In a small bowl, stir together tomato paste, salt, black pepper, sugar and oil. Add the optional spices, if desired, and mix to combine. Add water until desired consistency.

STEP 2: Arrange tortillas onto a baking sheet. Evenly spread the tomato sauce onto each tortilla, leaving about ½ inch at the edges.

STEP 3: Layer vegetables and optional cheese on top of each tortilla. Bake 10-15 minutes until the vegetables are soft on the inside and crispy on the outside. Slice and serve warm.



- **Ingredient Swap:** Use any vegetables in your fridge, such as onions, tomatoes, broccoli, green peppers, spinach, arugula or zucchini. Bonus if you eat your pizza alongside a salad!
- **Try This!** Use hummus or pesto instead of tomato paste



Per Serving: 190 Calories | 32g Carbs | 6g Sugar | 3g Fiber | 6g Fat (1.5g Sat Fat) | 5g Protein | 440mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Cómo preparar pizzas veganas

Porciones: 6

Dieta: vegana y vegetariana

Ingredientes

- 1 lata (6 onzas) de pasta de tomate, sin sal agregada
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 6 (8 pulgadas) tortillas de trigo integral grandes
- 2 tazas de verduras, cortadas en rodajas o trozos
- Opcional: orégano seco, ajo en polvo, albahaca fresca o seca o condimentos italianos, queso rallado

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400°F. En un bol pequeño, mezcle la pasta de tomate, la sal, la pimienta negra, el azúcar y el aceite. Agregue las especias opcionales, si lo desea, y mezcle para integrar. Agregue agua hasta obtener la consistencia deseada.

PASO 2: Coloque las tortillas sobre una bandeja para hornear. Distribuya la salsa de tomate de manera uniforme sobre cada tortilla, dejando aproximadamente ½ pulgada libre en los bordes.

PASO 3: Coloque las verduras y el queso opcional sobre cada tortilla. Hornee 10-15 minutos hasta que las verduras estén blandas en el interior y crocantes por fuera. Corte en porciones y siva tibio.



- **Intercambio de ingredientes:** Use cualquier verdura que tenga en el refrigerador, como cebolla, tomates, brócoli, pimientos verdes, espinaca, rúcula o calabacín. ¡Mejor aún si acompaña su pizza con una ensalada!
- **¡Pruebe esto!** Use hummus o pesto en lugar de pasta de tomate.



Por porción: 190 calorías | 32g carbohidratos | 6g azúcar | 3g fibra | 6g grasa (1,5g grasa saturada) | 5g proteína | 440mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes