

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

صنع بيتزا نباتية

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي



• **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي خضراوات موجودة في الثلاجة، مثل البصل والطماطم والبروكلي والفلفل الأخضر والسبانخ والجرجير أو الكوسا. يمكن كذلك تناول البيتزا مع السلطة لخيار صحي أكثر!

• **جرب ما يلي!** يمكن استخدام الحمص أو البيستو بدلا من معجون الطماطم.



المقادير

- 1 علبة (6 أونصات) من معجون الطماطم، بدون إضافة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 6 تورتيلا القمح الكامل (بقطر 8 بوصات)
- 2 كوب من الخضار المقطعة إلى شرائح أو مفرومة
- اختياري: أوريغانو مجفف، مسحوق ثوم، ريحان طازج أو مجفف أو بهارات إيطالية، جبن مبشور

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت. في وعاء صغير، يُخلط معجون الطماطم والملح والفلفل الأسود والسكر والزيت. تُضاف التوابل الاختيارية، عند الرغبة، وتُخلط جيدا. يُضاف الماء حتى الوصول إلى القوام المطلوب.

الخطوة 2: تُرص التورتيلا على صينية خبز. تُوزّع صلصة الطماطم بالتساوي على كل تورتيلا، مع ترك مسافة حوالي نصف بوصة عند الحواف.

الخطوة 3: توضع طبقات من الخضار والجبن (اختياري) فوق كل تورتيلا. تُخبز لمدة 10-15 دقيقة حتى تصبح الخضراوات طرية من الداخل ومقرمشة من الخارج. تُقَطَّع وتُقدَّم دافئة.

لكل وجبة: 190 سعرة حرارية | 32 جرام كربوهيدرات | 6 جرام سكر | 3 جرام ألياف | 6 جرام دهون (1.5 جرام دهون مشبعة) | 5 جرام بروتين | 440 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes