

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# سازنده پیتزا وگان

وعده ها: 6

رژیم: وگان و گیاهخوار



• **تعویض مواد:** از هر سبزیجاتی که در یخچال خود دارید، مانند پیاز، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، فلفل سبز، اسفناج، آرگولا یا کدو سبز استفاده کنید. اگر پیتزا را در کنار سالاد بخورید، امتیاز بیشتری خواهید گرفت!

• **این را امتحان کنید!** به جای رب گوجه فرنگی از حمص یا پستو استفاده کنید.



## مواد تشکیل دهنده

- 1 قوطی (6 اونس) رب گوجه فرنگی، بدون نمک افزوده
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- 1/2 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1 قاشق چای خوری شکر
- 1 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- 6 (8 اینچ) تورتیلا گندم کامل
- 2 پیمانه سبزیجات، ورقه شده یا خرد شده
- اختیاری: پونه کوهی خشک، پودر سیر، ریحان تازه یا خشک یا ادویه های ایتالیایی، پنیر رنده شده

## دستورالعمل ها

**مرحله 1:** فر را با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید. در یک کاسه کوچک، رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل سیاه، شکر و روغن را با هم مخلوط کنید. در صورت تمایل، ادویه های اختیاری را اضافه کنید و مخلوط کنید تا ترکیب شوند. آب را برای غلظت دلخواه اضافه کنید.

**مرحله 2:** تورتیلاها را روی سینی فر بچینید. سس گوجه فرنگی را به طور یکنواخت روی هر تورتیلا پخش کنید و حدود 1/2 اینچ از لبه ها را خالی بگذارید.

**مرحله 3:** روی هر تورتیلا، سبزیجات و پنیر دلخواه را به صورت لایه لایه قرار دهید. به مدت 10-15 دقیقه پزید تا سبزیجات از داخل نرم و از بیرون ترد شوند. برش دهید و گرم سرو کنید.

در هر وعده: 190 کالری | 32 گرم کربوهیدرات | 6 گرم شکر | 3 گرم فیبر | 6 گرم چربی (1.5 گرم چربی اشباع) | 5 گرم پروتئین | 440 میلی گرم سدیم  
برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید