

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

Confection de pizzas végétaliennes

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétalien et végétarien

Ingredients

- 1 boîte (6 onces) de concentré de tomates, sans sel ajouté
- ¼ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 6 tortillas de blé entier (8 pouces)
- 2 tasses de légumes, coupés en tranches ou hachés
- Optionnel : origan séché, ail en poudre, basilic frais ou séché ou épices italiennes, fromage râpé

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez four à 200 °C (400 °F). Dans un petit bol, mélangez la pâte de tomate, le sel, le poivre noir, le sucre et l'huile. Ajoutez les épices optionnelles, si vous le souhaitez, et mélangez pour bien incorporer. Ajoutez de l'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

ÉTAPE 2 : Disposez les tortillas sur une plaque de cuisson. Étalez uniformément la sauce tomate sur chaque tortilla, en laissant environ 1 cm sur les bords.

ÉTAPE 3 : Disposez les légumes et, si vous le souhaitez, le fromage sur chaque tortilla. Faites cuire au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres à l'intérieur et croustillants à l'extérieur. Coupez en tranches et servez chaud.



- **Échange d'ingrédients :** Utilisez tous les légumes que vous avez dans votre réfrigérateur, tels que des oignons, des tomates, du brocoli, des poivrons verts, des épinards, de la roquette ou des courgettes. Encore mieux si vous mangez votre pizza accompagnée d'une salade !
- **À essayer !** Utilisez du houmous ou du pesto à la place du concentré de tomate.



Par portion : 190 calories | 32 g de glucides | 6 g de sucre | 3 g de fibres | 6 g de lipides (1,5 g de lipides saturés) | 5 g de protéines | 440 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes