

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

ویگن پیزا جوړونکی

څو ځله دې وړاندې شي: 6

غذا: غوښه نه خوړونکي او سبزیجات خوړونکي



ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 (6 اونسه) قوطی میده شوې رومیان، بې له مالګې
- ¼ د چای کاشوغه مالګه
- ½ د چای کاشوغه تور مرچ
- 1 د چایو کاشوغې بوره
- 1 د ډوډۍ خورلو کاشوغې د زیتون غوړي
- 6 (8 انچه) د بشپړو غنمو پاستی
- 2 پیالې سبزیجات، ټوټې شوي
- اختیاري: وچ اوریګانو، د هوږې پوډر، تازه یا وچ شوي ریحان یا ایټالوي مصالحې، ټوټه شوی پنیر

لارښوونې

- ګام 1:** منقل تر 400°F پورې گرم کړئ. په یوه کوچنۍ کاسه کې، د رومیانو خمیرمایه، مالګه، تور مرچ، بوره او غوړ سره ګډ کړئ. که غواړئ، اختیاري مصالحې اضافه کړئ، او د یوځای کولو لپاره یې مخلوط کړئ. د خوښې وړ ثبات لپاره اوبه اضافه کړئ.
- ګام 2:** د پخولو پر پاڼه پاستی واچوئ. د رومیانو ساس په مساوي ډول په هر تورټیلا باندې خپور کړئ، شاوخوا ½ نچ په ځنډو کې پرېږدئ.
- ګام 3:** د هر پاستي پر سر سبزیجات او اختیاري پنیر پرت کړئ. د 10-15 دقیقو لپاره پخه کړئ تر هغه چې سبزیجات دننه نرم او بهر کریندوکي وي. ټوټې یې کړئ او گرم وخورئ.

• **د اجزاوو تعویض:** په خپل پخجال کې هر ډول شته سبزیجات وکاروئ، لکه پیاز، رومیان، بروکولي، شنه مرچ، پالک، ارګولا یا کدو. که تاسو خپل پیزا د سلاد سره یوځای وخورئ، نو دا یو بونس دی!

• **دا وازموئ!** د رومیانو خمیرما یې پر ځای هوموس یا پیستو وکاروئ.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 190 کالوري | 32 ګرامه کاربوهایډریټ | 6 ګرامه بوره | 3 ګرامه فایبر | 6 ګرامه غوړ (1.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 5 ګرامه پروټین | 440 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ