

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

Pizza thuần chay tự chọn

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay & Ăn chay trường

Nguyên liệu

- 1 hộp sốt cà chua cô đặc (6 oz), không muối
- ¼ thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- 1 thìa cà phê đường
- 1 thìa canh dầu ô liu
- 6 bánh tortilla làm từ lúa mì nguyên cám (loại dài 8 inch)
- 2 chén rau củ, thái lát hoặc cắt nhỏ
- Tùy chọn: húng tây (oregano) khô, bột tỏi, húng quế tươi hoặc khô, gia vị Ý, phô mai bào sợi

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 400°F. Trong tô nhỏ, trộn đều sốt cà chua cô đặc với muối, tiêu đen, đường và dầu ô liu. Thêm các loại gia vị tùy chọn (nếu dùng), trộn đều. Thêm nước để có được độ đặc mong muốn.

BƯỚC 2: Xếp bánh tortilla lên khay nướng. Phết đều sốt cà chua lên từng bánh, chừa viền khoảng ½ inch.

BƯỚC 3: Xếp rau củ và phô mai tùy chọn lên trên mỗi bánh. Nướng 10–15 phút cho đến khi rau mềm bên trong và bánh giòn bên ngoài. Cắt miếng và dùng khi còn nóng.



- **Thay thế nguyên liệu:** Có thể dùng bất kỳ loại rau nào có sẵn trong tủ lạnh như hành tây, cà chua, bông cải xanh, ớt chuông xanh, cải bó xôi, xà lách rocket (arugula) hoặc bí ngòi. Ngon hơn khi ăn pizza kèm salad!
- **Hãy thử ngay công thức này!** Dùng sốt hummus hoặc pesto thay cho sốt cà chua cô đặc.



Trong mỗi khẩu phần: 190 Calo | 32g Tinh bột | 6g Đường | 3g Chất xơ | 6g Chất béo (1,5g Chất béo bão hòa) | 5g Protein | 440mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes