

Mini Pizzas

Serves 6

Ingredients

- 1 medium red or green bell pepper
- 8 ounces button mushrooms
- 1 large tomato
- 1(4-ounce) chunk part-skim mozzarella cheese
- 6 whole grain English Muffins
- 1 tablespoon canola oil
- ½ teaspoon dried oregano
- ½ teaspoon dried basil
- 1(8-ounce) can tomato sauce, no salt added

Directions

1. Preheat oven to 450 F
2. Rinse bell pepper, mushrooms and tomato
3. Remove core and cut pepper into thin slices. Slice mushrooms ¼-inch thick. Remove core and dice tomato into ¼-inch pieces.
4. In a small bowl, grate cheese.
5. Split English muffins in half. Place them on a baking sheet. Bake until edges are lightly browned, about 10 minutes. Prepare sauce while muffins cook.
6. In a large skillet over medium heat, heat oil. Add peppers and mushrooms. Cook for 5 minutes. If needed, use a colander to drain vegetables.
7. Transfer veggies to a medium bowl. Add tomatoes. Stir to combine.
8. Stir spices into tomato sauce. Do this directly in the can.
9. When muffins are lightly browned, spoon 1 Tablespoon sauce over each muffin half. Coat evenly.
10. Layer veggies evenly over sauce. If using pepperoni, place one slice on each muffin half. Top with shredded cheese.
11. Bake muffins until cheese is melted and bubbly, about 6-8 minutes.
12. Let pizzas cool for 2 minutes before serving.

Mini-Pizzas

6 Porciones

Ingredientes

- 1 pimiento rojo o verde mediano
 - 8 onzas de champiñones
 - 1 tomate grande
 - 1 trozo(4 onzas) de queso mozzarella parcialmente descremado
 - 6 muffins ingleses integrales
 - 1 cucharada de aceite de canola
 - ½ cucharadita de orégano seco
 - ½ cucharadita de albahaca seca
 - 1 lata(8 onzas) de salsa de tomate, sin sal añadida
- Opcionales: 12 rebanadas de pepperoni de pavo(2 pulgados de diámetro)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450 F.
2. Enjuague el pimiento, los champiñones y el tomate.
3. Retire el corazón y corte el pimiento en rodajas finas. Rebane los champiñones de ¼ de pulgada de grosor. Retire el corazón y pique el tomate en trozos de ¼ de pulgada.
4. En un tazón pequeño, ralle el queso.
5. Partir los muffins ingleses por la mitad. Colóquelos en una bandeja para hornear. Hornee hasta que los bordes estén ligeramente dorados, unos 10 minutos. Prepare la salsa mientras se cocinan los muffins.
6. En una sartén grande a fuego medio, caliente el aceite. Agregue los pimientos y los champiñones. Cocine por 5 minutos. Si es necesario, use un colador para escurrir las verduras.
7. Trasnfiera las verduras a un tazón mediano. Agregue los tomates. Revuelve para combinar.
8. Agregue las especias a la salsa de tomate. Hazlo directamente en la lata.
9. Cuando los muffins estén ligeramente dorados, vierta 1 cucharada de salsa sobre cada mitad de muffin.Cubra uniformemente.
10. Coloque las verduras en capas de manera uniforme sobre la salsa. Si usa pepperoni,coloque una rebanada en cada mitad de muffin. Cubra con queso rallado.
11. Hornee los panecillos hasta que el queso se derrita y burbujee, aproximadamente de 6 a 8 minutos.
12. Deje que las pizzas se enfríen durante 2 minutos antes de servir.