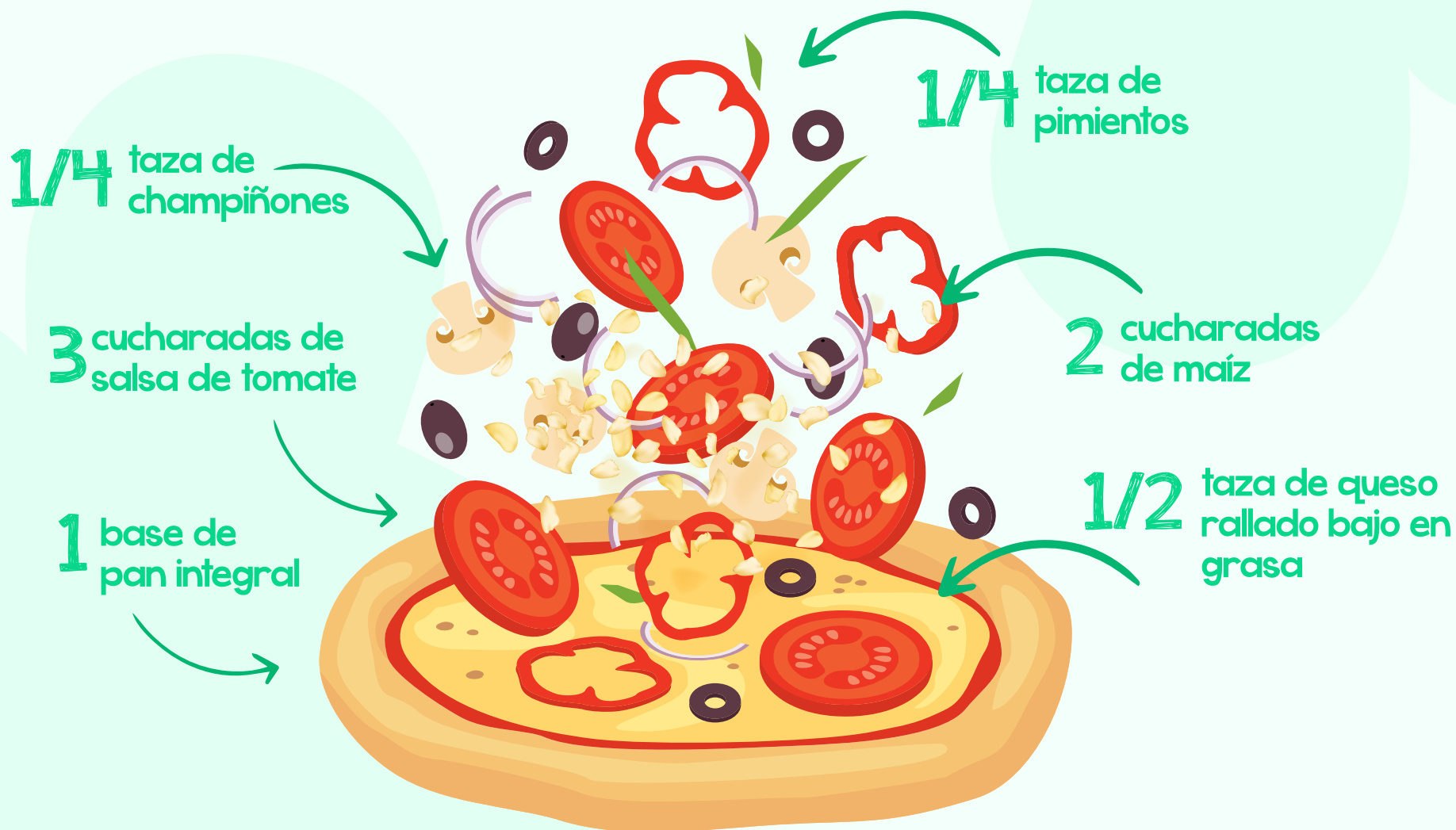


Pizza divertida de vegetales



Pasos para la preparación:

1



Precalienta el horno

Precalienta el horno a 200°C para que esté listo cuando pongas la pizza dentro.

2



Prepara la base de la pizza

Coloca la base de pan integral en una bandeja para hornear o en una bandeja de pizza.

Unta 3 cucharadas de salsa de tomate sobre la base, cubriéndola de manera uniforme.

3



Añade los ingredientes

Esparce ½ taza de queso rallado bajo en grasa sobre la salsa de tomate.

Añade ¼ taza de champiñones, ¼ taza de pimientos en tiras y 2 cucharadas de maíz.

¡Cada ingrediente tiene su superpoder!

Los champiñones para la energía, los pimientos para la defensa y el maíz para un corazón saludable.

4



Hornea la pizza

Coloca la bandeja con la pizza en el horno precalentado.

Hornea durante 10-12 minutos, o hasta que el queso se derrita y burbujee.

¡Sirve y disfruta!

Saca la pizza del horno con cuidado y deja que se enfríe un poco.

Corta la pizza en porciones y ¡disfruta con tu familia!

Esta pizza colorida y divertida da fuerza para jugar, vitaminas para aprender y defensa para tu cuerpo. Cada ingrediente tiene su superpoder, ¡y comer vegetales nunca había sido tan divertido!

