



قطع بيتزا صغيرة

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات:

صينية خبز مسطحة

لوح تقطيع

مبشرة

مقلاة صلصات متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

سكين

ملعقة خلط

ملعقة شوربة

المكونات

كوبان من صلصة الطماطم

حبة كوسا متوسطة الحجم، مبشورة

ملعقة كبيرة ونصف من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate

كوب من السبانخ الطازجة، مقطعة قطع صغيرة

4 كعكات مافن إنجليزي بالقمح الكامل أو 4 أرغفة خبز رقيق بالقمح الكامل، مقطعة إلى أنصاف

كوب من جبنة الموزاريلا المبشورة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة. رتب كعكات المافن الإنجليزية أو أنصاف الأرغفة الرقيقة على صينية خبز مسطحة واخبزها لمدة 15 دقيقة أو حتى تصبح مقرمشة.
3. بينما تتحمص كعكة المافن الإنجليزية أو أنصاف الأرغفة الرقيقة، اخلط صلصة الطماطم والكوسا المبشورة والتوابل الإيطالية في وعاء صلصة متوسط الحجم. ضع الصلصة لتغلي على نارٍ متوسطة مع السبانخ المقطعة وقلبهما سوياً.
4. حين يتحمص الكعك الإنجليزي أو أنصاف الأرغفة الرقيقة، أضف 3 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم إلى كل منها ووزعها بالتساوي بظهر الملعقة.
5. يُرش جبن الموزاريلا فوق صلصة الطماطم ويُخبز لمدة 8-10 دقائق أو حتى ينوب الجبن.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 230 ملجم	إجمالي الدهون 7 جم	السرعات الحرارية 130
	البروتين 7 جم	إجمالي الكربوهيدرات 18 جم