



## قطع بيتزا صغيرة

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

### 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 واخزها 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 المقطّعة وقليهما سوياً.
4. حين يتحمص الكعك الإنجليزي أو أنصاف الأرغفة الرقيقة، أضف 3 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم إلى كل منها ووزعها بالتساوي بظهر الملاعقة.
5. يُرش جبن الموزاريلا فوق صلصة الطماطم ويُخبز لمدة 8-10 دقائق أو حتى يذوب الجبن.

### 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، مقطّعة قطع صغيرة  
4 كعكات مافن إنجليزي بالقمح الكامل أو 4 أرغفة خبز رقيق بالقمح الكامل، مقطّعة إلى أنصاف  
كوب من جبنة الموزاريلا المبشورة

### معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 130  
إجمالي الدهون 4 جم  
الصوديوم 230 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 18 جم  
البروتين 7 جرام