



Minipizzas (Mini Pizzas)

- 1 tubo (8 onza) de biscuit refrigerado
- 1 taza de salsa de tomate o para espaguetis
- jamón, carne seca de res, o pepporoni, finamente rebanado
- 1 taza (4 onzas) de mozzarella, queso cheddar o suizo, en tiras

Ponga los biscuits en un molde engrasado para el horno. Usando el fondo (cubierto con harina) de un vaso, allane cada biscuit a un circulo de 4 pulgadas. Forme un borde elevado alrededor de cada biscuit. Unte con salsa, y luego cubra con la carne y el queso. Hornee a 425° F por 10 minutos o hasta que los bordes estén dorados. Guarde cualquier sobrante en el refrigerador, hasta 4 días. Recaliente si quisiera.

Rinde: 10 pizzas



Huevos Para Aperitivo (Deviled Eggs)

- 6 huevos duros
- 2 cucharaditas de mostaza
- 4 cucharaditas de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharadita de salsa macerada (si quisiera)

Quite las cáscaras de los huevos. Corte huevos por la mitad y quite las yemas. Haga puré de las yemas con un tenedor y mezcle con los ingredientes restantes. Bata con un cuchara hasta que esté suave. Agregue la salsa macerada, si quisiera. Llene los claros con la mezcla de yemas. Guárdelos en el refrigerador hasta que los coman.

Rinde: 12 mitades de huevo



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 10

Cantidad por ración:

Calorías 136	49% de calorías de grasa
Grasa total 7g	Sodio 560mg
*Vitamina A 6%	*Vitamina C 3%
*Calcio 8%	*Hierro 5%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1160

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 12

Cantidad por ración:

Calorías 45	65% de calorías de grasa
Grasa total 1g	Sodio 55mg
*Vitamina A 3%	*Vitamina C 0%
*Calcio 1%	*Hierro 2%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1160