

# Receta Sana para el Corazón -Muffin Pizzas Inglesas de Jamón y Espinacas

## Receta Saludable para el Corazón

Las comidas sanas preparadas en casa no tienen que ser una carga.  
¡Puedes preparar esta receta en menos de 20 minutos!

## Muffin Pizzas Inglesas de Jamón y Espinacas

Esto es lo único que necesitas para preparar esta sana cena:

2 muffins ingleses, cortados a la mitad

4 cucharadas de espinacas congeladas en trocitos, descongeladas y escurridas

6 cucharadas de salsa para pizza embotellada

2 onzas de jamón estilo deli bajo en sodio

½ taza de queso mozzarella rallado, reducido en grasa

## Muffin Pizzas Inglesas de Jamón y Espinacas

Precalentar el horno a 425° F

## Muffin Pizzas Inglesas de Jamón y Espinacas

Poner en cada mitad del muffin 1 cucharadita de espinacas, 1 ½ cucharadas de salsa para pizza, ½ onza de jamón, 2 cucharadas de queso bajo en grasa

Hornear las pizzas por 8 minutos o hasta que el queso se vea dorado