

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

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.