



HEARTY SWISS CHARD PIZZA

PREP TIME: 45 minutes

COOK TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 2 slices

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 1 cup onion, finely chopped
- 12 ounces' Swiss chard, leaves and stalk separated and chopped into small pieces
- 4 cloves garlic, minced
- 6 ounces' artichoke hearts, drained and rinsed, chopped into small pieces
- 1 teaspoon Worcestershire sauce
- ½ cup low sodium parmesan cheese, grated
- 2 thin crust pizzas, store bought
- 1 cup low sodium mozzarella, chopped into small pieces

PREPARATION

1. Heat oven according to pizza crust instructions.
2. On medium heat add extra virgin olive oil to a large pot.
3. Add onion and Swiss chard stalks stirring frequently until soft. Add garlic and continue to cook until onion is translucent.
4. Add Swiss chard leaves and artichoke hearts, cover and stir occasionally. When the Swiss chard is wilted, add Worcestershire sauce and parmesan cheese. Remove pan from heat.
5. Place pot mixture on crust, top with mozzarella cheese and bake pizza according to box instructions.
6. Remove from oven, cut into 8 pieces, and enjoy!

ADAPTED FROM

farmgirlfare.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2 slices (185g)

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 220mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 375mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

This institution is an equal opportunity provider. Rev 11/29

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



PIZZA DE ACELGAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 rebanadas

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla, finamente picada
- 12 onzas de acelgas, hojas y tallos separados y picados en trozos pequeños
- 4 dientes de ajo, picados
- 6 onzas de corazones de alcachofa, escurridos y enjuagados, picado en trozos pequeños
- 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire
- ½ taza de queso parmesano bajo en sodio, rallado
- 2 cortezas delgadas de pizza, compradas en la tienda
- 1 taza de mozzarella bajo en sodio, picado en trozos pequeños



PREPARACIÓN

1. Calentar el horno de acuerdo a las instrucciones de la masa de pizza.
2. A fuego medio, agregue aceite de oliva extra virgen a una olla grande.
3. Agregue la cebolla y los tallos acelgas revolviendo frecuentemente hasta que estén blandos. Agregue el ajo y continúe cocinando hasta que la cebolla esté translúcida.
4. Agregue las hojas de acelga suiza y corazones de alcachofa, cubra y revuelva ocasionalmente. Cuando la acelga suiza se haya marchitado, agregue la salsa Worcestershire y el queso parmesano. Retire la sartén del fuego.
5. Coloque la mezcla de la olla en la corteza de pizza, cubra con queso mozzarella y hornee la pizza según las instrucciones de la caja.
6. ¡Retire del horno, córtela en 8 pedazos y disfrute!

ADAPTADA DE

www.farmgirlfare.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2 slices (185g)

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 450mg 20%

Total Carbohydrate 33g 12%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 10g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 220mg 15%

Iron 1mg 6%

Potassium 375mg 8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 11/29

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés