



# PIZZA MUMMIES

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 1 pizza

**COOK TIME:** 10 minutes

**SERVES:** 12

## INGREDIENTS

- 6 whole grain English muffins
- $\frac{3}{4}$  cup low-sodium pizza sauce
- 1 small can sliced black olives (need 24 slices)
- 6 part-skim mozzarella string cheeses

## PREPARATION

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. Spread 1 tablespoon of pizza sauce on each English muffin half.
3. Put 2 olive slices over sauce for eyes.
4. Make strings out of string cheese and put in crisscross pattern over sauce.
5. Place on baking sheet and bake for 10 minutes or until English muffins are crisp and cheese is melted.



## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 107, Total Fat 3.8g, Carbohydrates 13g, Fiber 1.7g, Protein 7.1g, Sodium 254 mg, Cholesterol 7.5 mg

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Food.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/17  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# MOMIAS DE PIZZA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 pizza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 10 minutos

**PORCIONES:** 12

## INGREDIENTES

- 6 panecillos ingleses (english muffins)
- ¾ taza salsa de pizza baja en sodio
- 1 lata pequeña de aceitunas negras en rodajas (necesita 24 rebanadas)
- 6 tiras de queso mozzarella bajo en grasa

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Cortar cada panecillo por la mitad. Distribuir 1 cucharada de salsa por la cada mitad.
3. Coloque 2 rebanadas de aceitunas sobre salsa para los ojos.
4. Hacer cadenas de queso y poner en diseño entrecruzado sobre salsa.
5. Poner a hornear y hornear durante 10 minutos o hasta que los muffins ingleses estén crujientes y queso se haya derretido.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 107, Total Grasa 3.8 g, Carbohidratos 13g, Fibra 1,7 g, Proteínas 7,1 g, Sodio 254 mg, Colesterol 7.5 mg

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

Food.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/17  
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés