

# Mexican Snack Pizza Recipe

Visit [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org) for more recipes.

## Ingredients

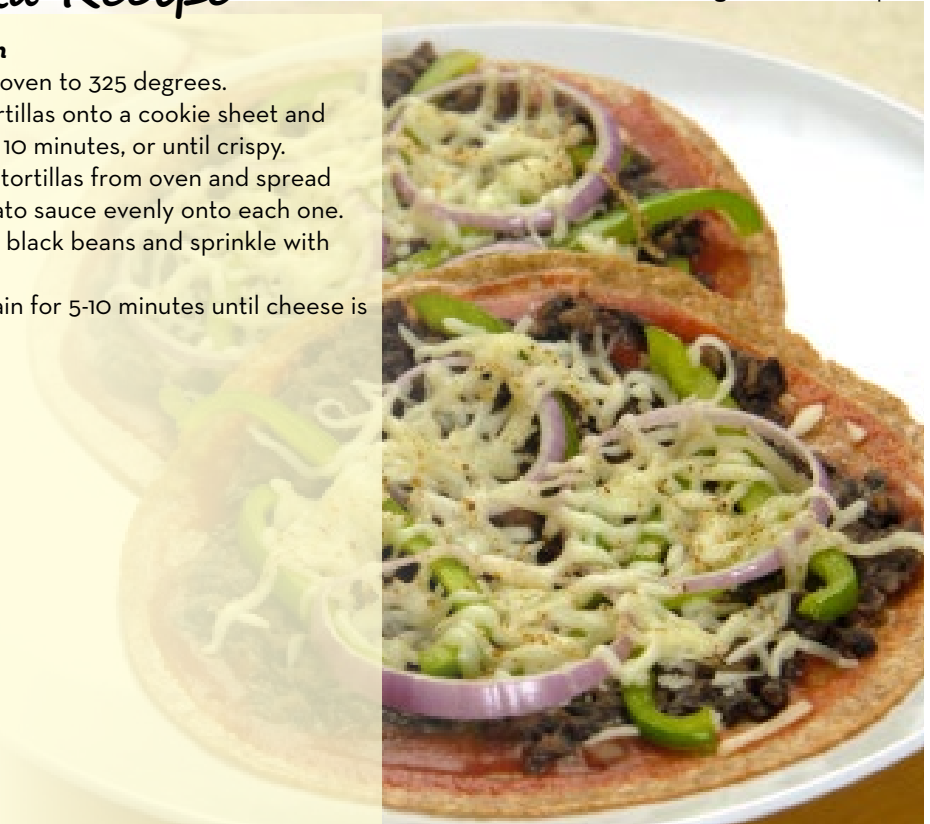
- 4 corn or whole wheat tortillas
- 1 cup tomato sauce
- 1 cup mozzarella cheese, shredded
- 1 cup black beans, cooked or canned
- Optional: sliced veggies

## Preparation

1. Preheat oven to 325 degrees.
2. Place tortillas onto a cookie sheet and bake for 10 minutes, or until crispy.
3. Remove tortillas from oven and spread the tomato sauce evenly onto each one.
4. Top with black beans and sprinkle with cheese.
5. Bake again for 5-10 minutes until cheese is melted.

## Nutrition Information

Serves: 4; Calories: 209;  
Protein: 13.3g; Carbohydrates:  
25.5g; Fat: 6.7g; Sodium: 481mg;  
Fiber: 6.2g



# Bocadillo de pizza mexicana

Visite [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org) para ver más recetas.

## Ingredientes

- 4 tortillas de trigo integral o de maíz
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1 taza de frijoles negros, cocidos o enlatados
- Opcional: verduras rebanadas

## Preparación

1. Caliente el horno a 325 grados.
2. Coloque las tortillas en una charola y hornéelas por 10 minutos, o hasta que estén crujientes.
3. Retire las tortillas del horno y unte la salsa de tomate uniformemente sobre cada una.
4. Cubra con frijoles negros y espolvoree con el queso.
5. Cueza al horno otra vez por 5 a 10 minutos hasta que el queso se haya derretido.

## Información nutricional

Porciones: 4; Calorías: 209; Proteína: 13.3g;  
Carbohidratos: 25.5g; Grasa: 6.7g; Sodio: 481mg;  
Fibra: 6.2g

