

# Prepárese una pizza mejor

Ya sea que esté cenando fuera o elaborando su propia pizza, prepárese una pizza más nutritiva y más rica. Use esta guía **(de abajo hacia arriba)** para prepararse una pizza deliciosa y sentirse mucho mejor.

## 5 Condimentos

Espolvoree con cualquier hierba que desee: orégano, albahaca, perejil, romero, hojuelas de pimienta rojo triturado.



## 4 Toppings

Cubra con vegetales, como cebollas, pimientos, berenjenas asadas, brócoli, espinacas, y muchos más. Cuanto más vegetales elija, más rica, saciante y llena de vitaminas será su pizza.



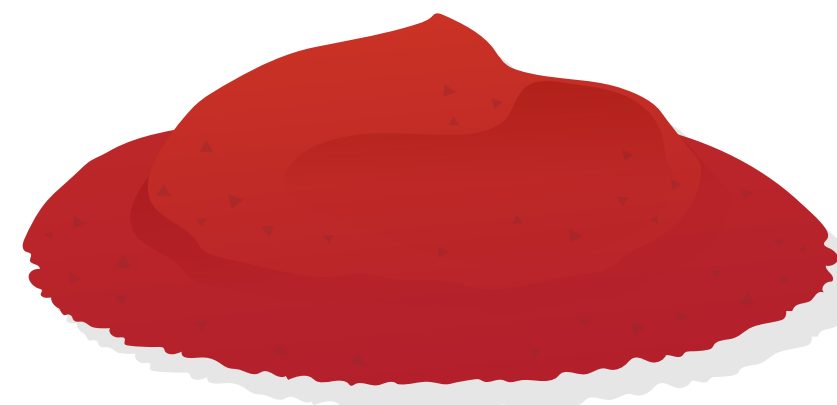
## 3 Queso

Pida "medio queso". Si va a elaborar su propia pizza, utilice un queso bajo en grasa y espolvoree ligeramente. Seguirá teniendo el mismo sabor y cremosidad, pero con menos sodio y grasas saturadas.



## 2 Salsa

Los ingredientes bajos en calorías y con muchos nutrientes y antioxidantes, como la marinara tradicional o la salsa de tomate, son sus mejores opciones. Las opciones menos típicas como la salsa pesto, el queso ricotta y la salsa barbacoa pueden ser más altas en grasas saturadas, calorías o sodio.



## 1 Masa

Opte por una masa fina en lugar de una masa gruesa para mantener bajos los carbohidratos. Si está disponible, la masa elaborada con trigo entero puede aportarle fibra. La masa a base de coliflor también puede ser una opción nutritiva.

