



PIZZA VEGETARIANA

 20 minutos

INGREDIENTES

- 1/3 piezas de pan árabe integral (21 g)
- 1 porción de queso feta (40 g) o 2 porciones de queso oaxaca lala light (60 g)
- 2 piezas de jitomate guaje o saladet (130 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 1.5 cucharaditas de albahaca deshidratada (2 g)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (2 g)
- 1 cucharadita de pimienta molida (2 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1.5 tazas de champiñon crudo rebanado (105 g)
- 1 taza de pimiento fresco (60 g)
- 2 tazas de espinaca cruda picada (120 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para preparar la salsa de tomate, lava el tomate y ponlo a cocer, después pásalo a la licuadora con la cebolla, una vez licuado, pásalo a una sartén a fuego bajo y sazónalo con sal, pimienta, ajo y la albahaca, mezcla bien y cuando pase a hervir lo reservas. TAMBIEN PUEDES COMPRAR LA SALSA HECHA DE LA MARCA HUNTS
- 2º En una sartén a fuego bajo medio, coloca el pan árabe o pan pita, sirve unas 2 o 3 cucharadas de salsa de tomate recién hecha, agrega el queso feta o queso oaxaca y los pimientos, al final las espinacas y tapa lo bien.
- 3º Cuando la base este dorada y los ingredientes cocidos , ya puedes partir y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	3 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	–	–
COLESTEROL	3 mg	1 %
SODIO	513 mg	21 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AZÚCARES	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	–