Belén Cappetta
Nutricionista · MP1404

PIZZA DE ZANAHORIA

10 minutos
25 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de zanahoria aliñada
- 100 gramos de harina integral
- 60 gramos de queso cuartirolo
- 1 unidad grande de tomate (260 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Primero colocar la harina, luego la zanahoria y los condimentos. Luego amasar y formar una mezcla homogénea. Armar y disponer en una placa para horno y cocinar por diez minutos. Colocarle por arriba el queso cremoso y por arriba el tomate y llevar al horno para que se dore un poco y se derrita el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (304 g)	% DDR
ENERGÍA	194 kcal	588 kcal	29 %
GRASA	13 g	40 g	62 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	104 mg	317 mg	13 %
H. CARBONO	15 g	44 g	15 %
AZÚCARES	1 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	–