



PIZZA RÁPIDA VEGETARIANA

 10 minutos 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de agua [240 g]
- 350 gramos de harina de trigo, también para trabajar
- 150 gramos de harina de trigo integral
- 1/2 cucharadita de miel [4 g]
- 50 gramos de aceite de oliva
- 1 Cucharadita de polvo para hornear [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 100 gramos de puré de jitomate básico
- 150 gramos de queso mozzarella Esmeralda®
- 100 gramos de corazones de alcachofa crudo, escurridos, en trozos
- 75 gramos de cebolla morada rebanada
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [310 g]	% DDR
ENERGÍA	234 kcal	725 kcal	36 %
GRASA	9 g	27 g	42 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	43 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	315 mg	976 mg	41 %
H. CARBONO	32 g	100 g	33 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	-