



PIZZA CON BASE DE FAJITA

🕒 20 horas

🕒 20 horas

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 35 gramos de fajitas integrales o 1 Ración de tortillas de maíz sin gluten, Old el Paso (21 g)
- 100 gramos de tomate frito con aceite de oliva
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1/4 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (53 g)
- 50 gramos de jamón serrano o 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g) o 70 gramos de tiras de pechuga de pollo asada al horno
- 1/2 unidad comercial de queso mozzarella (63 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coger una tortilla integral y pintar la base con tomate frito o triturado.
- 2º Añadir los toppings al gusto, finalizar siempre por encima con queso mozzarella.
- 3º Cocinar en el horno durante 10-15 minutos a 180º con calor arriba y abajo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [338 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	425 kcal	21 %
PROTEÍNA	10 g	33 g	66 %
H. CARBONO	9 g	29 g	11 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	467 mg	1578 mg	66 %