



PIZZA CON PAN PITA

Esta pizza es una opción saludable y rápida que utiliza pan pita integral como base. Es alta en proteínas gracias al queso bajo en grasa y al pollo, y baja en grasas saturadas. Perfecta para un almuerzo ligero o una cena rápida.

 15 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Pieza de pan pita Extra Especial [50 g]
- 1/4 Taza de salsa de tomate [66 g]
- 1 porción de mozzarella fresco [35 g]
- 1 porción de queso oaxaca lala light [30 g]
- 60 gramos de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda
- 1/2 Taza picada de pimiento [68 g]
- 1/4 Taza de champiñones enlatados [39 g]
- 1 Cucharadita de hojas de oregano [1 g]
- 3 Hojas de albahaca [4 g]
- 5 piezas de aceituna negra sin hueso [25 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: • Precalienta el horno a 200 °C. • Lava y corta el pimiento morrón en rodajas delgadas. Si usas champiñones frescos, lávalos y córtalos en láminas finas.
- 2º Montar la pizza: • Coloca el pan pita en una bandeja para horno o en un sartén apto para horno. • Extiende la salsa de tomate sobre el pan pita de manera uniforme. • Agrega el queso rallado como base, distribuyéndolo sobre toda la superficie.
- 3º Añadir los toppings: • Coloca la pechuga de pollo desmenuzada, las rodajas de pimiento morrón y las láminas de champiñones sobre el queso. • Espolvorea con orégano seco, sal y pimienta al gusto.
- 4º Hornear: • Lleva la pizza al horno precalentado y hornea durante 8-10 minutos, o hasta que el queso esté derretido y los bordes del pan pita estén ligeramente dorados.
- 5º Montaje final: • Retira del horno y decora con hojas frescas de albahaca, si lo deseas. • Corta en triángulos y sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [378 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	531 kcal	27 %
GRASA	5 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
COLESTEROL	18 mg	68 mg	23 %
SODIO	447 mg	1688 mg	70 %
H. CARBONO	11 g	43 g	14 %
AZÚCARES	3 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	—