



PIZZA FUGAZZETA CON BASE DE POLLO

Receta de The Beauty Freak Room - Alto en proteína - Sin TACC - Bajo índice glucémico

 4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de salsa de tomate, casera o comercial
- 2 claras de huevo
- 100 gramos de queso Port Salut Light
- 1 cebolla blanca
- 5 piezas de tomate deshidratado y hojas de rúcula fresca + orégano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar la pechuga de pollo junto al huevo y los condimentos.
- 2º Disponer la mezcla sobre una placa para horno forrada con papel aluminio y rociada con spray vegetal, dándole presión con los dedos para que quede uniforme.
- 3º Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 20 minutos hasta que este a punto jugoso.
- 4º Sacar del horno y agregar la salsa de tomates, el queso en hebras y la cebolla.
- 5º Llevar nuevamente al horno a 280 grados hasta que el queso se derrita.
- 6º Sacar del horno, decorar con los tomates secos y hojas de rúcula fresca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (219 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	220 kcal	11 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	4 mg	8 mg	3 %
SODIO	212 mg	464 mg	19 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	15 g	34 g	—