



PIZZA LIGERA R Y N

Puedes echar todas las verduras que quieras incluso las que no aparezca, menos habas, guisantes, patata y maíz. En cuanto al tomate puedes usarlo triturado o en rodajas, cubriendo la base

 10 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de fajitas Integrales [75 g]
- 40 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado  1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 2 cucharadas soperas de queso rallado, genérico [26 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 4 unidades de aceituna [16 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner la tortilla como base y añadir todos los ingredientes por encima, calentar en el horno, airfryer 10m o microondas [2m]
- 2º Poner la tortilla como base y añadir todos los ingredientes por encima, calentar en el horno, airfryer 10m o microondas [2m]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [292 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	372 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	55 %
H. CARBONO	13 g	37 g	14 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
SODIO	142 mg	414 mg	17 %