



RECETA FAJIPIZZA RYN

5 minutos
15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (30 g)
- 1ajitas Mercadona u otro supermercado
- 1 bote, escurrido de espárragos blancos en conserva (110 g)
- champiñón, crudo, cantidad al gusto
- 10 gramos de queso mozzarella rallado
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º en la tortilla integral añade el tomate y extiende como si fuese una base de pizza
- 2º Añade el queso y extiende
- 3º Poner los champiñones laminados, frescos o de bote
- 4º Poner el resto de los ingredientes y el huevo en el medio
- 5º Añadir especias al gusto, recomiendo oregano
- 6º Hornear a 200 grados 10m hasta que esté burbujeante

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (438 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	58 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	219 mg	958 mg	40 %