

**ZANAPIZZA DE POLLO RYN** 40 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 40 gramos de queso de cabra, pasta blanda
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (30 g)
- 20 gramos de queso fresco, tipo Burgos o cottage
- 10 gramos de avena en copos
- hiervas provenzales o 1 gramo de orégano, seco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear en la sartén el pollo y cortar y picar la zanahoria. Reservaremos el pollo.
- 2º Añadir la zanahoria picada junto con la avena y el huevo. Triturar y volcar en papel de horno.
- 3º Encender el horno a 180 grados, 20m
- 4º Cuando esté la masa hecha añadir el pollo el queso cottage, el de cabra y las especias por encima
- 5º Hornear 10m más a 180 grados
- 6º Si no lo quieres hacer en el horno puedes hacer lo mismo en la sartén a modo de tortilla y luego añadir los ingredientes, poner la tapa y esperar a que el queso se funda

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [493 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	543 kcal	27 %
PROTEÍNA	11 g	55 g	110 %
H. CARBONO	4 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	5 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	54 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	109 mg	540 mg	22 %