



PIZZA HORTELANA RYN

🕒 15 minutos
🍴 2 porciones

INGREDIENTES

- 320 gramos de base de pizza casera/ congelada o fresca, si la encuentras integral mejor
- 240 gramos de calabacín
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural (125 g), puede ser proteico
- 120 gramos de queso mozzarella light
- 1 unidad canario de tomate (75 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g), para hacer el calabacín
- 1 cucharada de postre de mostaza (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer el calabacín en la plancha mientras calientas el horno
- 2º Poner la base de pizza en el horno junto el tomate, la mozzarella y el calabacín todo en rodajas, hornear 10m a 200 grados
- 3º Mientras mezcla el yogur con la mostaza y un poco de sal
- 4º Añade la mezcla a la pizza cuando la saques del horno y ya estará lista para comer

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (447 g)	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	616 kcal	31 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	55 %
H. CARBONO	14 g	63 g	24 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	387 mg	1732 mg	72 %