



PIZZA CON BASE DE POLLO.

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de salsa de tomate, comercial, envasada [30 g]
- 10 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera [30 g]
- 150 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer el pollo a la plancha, bien estirado.
- 2º Poner el tomate, el queso y las aceitunas como si fuera una pizza.
- 3º Gratinar en el horno al gusto, se puede servir incluso como una lasaña.
- 4º Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [378 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	352 kcal	18 %
GRASA	4 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	29 mg	109 mg	36 %
SODIO	274 mg	1036 mg	43 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	13 g	49 g	—