



PIZZA INTEGRAL DE MUZZARELA

Lo ideal es realizar la masa lo más fina posible, tipo a la piedra. La salsa preferentemente con tomate fresco. Opcional agregar por encima rúcula, chauchas, zanahoria rallada, palmitos o lo que desee de vegetales.

 2 porciones

INGREDIENTES

- 60 gramos de pre pizza integral
- 2 cucharas soperas de salsa de tomate casera [30 g]
- 2 unidades de queso en porciones, descremado [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la masa integral.
- 2º Colocar la salsa de tomate casera.
- 3º Agregar el queso, hornear.
- 4º Por encima agregar rúcula, zanahoria rallada, pickles o el vegetal que desee.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [60 g]	% DDR
ENERGÍA	247 kcal	148 kcal	7 %
GRASA	9 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
COLESTEROL	10 mg	6 mg	2 %
SODIO	416 mg	249 mg	10 %
H. CARBONO	38 g	23 g	8 %
AZÚCARES	2 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	—