



PIZZA CON BASE DE TORTITA INTEGRAL TIPO FAJITA

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 tortita integral tipo fajita
- 2-3 cucharadas soperas de salsa de tomate natural
- 2-3 unidades de champiñón, crudo
- 1/2 cebolla pequeña
- 2 lonchas de pavo, fiambre (60 g)
- Queso mozzarella
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la cebolla y los champiñones en láminas y cocinamos ambos en una sartén con un chorrito de AOVE
- 2º En otra sartén a fuego bajo, colocamos la tortita integral y cuando la base esté dorada damos la vuelta
- 3º Añadimos la salsa de tomate natural, la cebolla y los champiñones cocinados, el pavo en trocitos, las especias que más nos gusten (pimienta, orégano...) y el queso mozzarella
- 4º Tapamos la sartén con una tapa para que el queso mozzarella se derrita con la calor y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (248 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	347 kcal	17 %
GRASA	6 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
COLESTEROL	21 mg	52 mg	17 %
SODIO	465 mg	1153 mg	48 %
H. CARBONO	12 g	31 g	10 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	—