

# PIZZA SALUDABLE CON TORTA DE TRIGO SIN QUESO

 20 horas 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 pieza de tortilla de maíz (30 g)
- 50 gramos de tomate frito
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (38 g)
- 50 gramos de champiñón, crudo
- 1 Porción de pechuga de pollo en lata [ mercadona ] (52 g)
- 1 ración individual de espinaca, picada, congelada, cruda (250 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Descongelar la espinaca
- 2º Añadir el tomate a la base, y añadir los ingredientes por encima
- 3º Dejar en el horno a 140º unos 5 minutos depende de la potencia del horno.
- 4º Cortar en 4 porciones y a comer

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (468 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	266 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	53 %
H. CARBONO	4 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	139 mg	652 mg	27 %