

PIZZA IBERICA



Imagen de https://www.freepik.es/foto-gratis/pizza-cruada-tocino-pimienta-negra-bulbo-ajo-sobre-superficie-negra_4063258.htm#query=pizza%20jamon%20serrano&position=6&from_view=search&track=ais>Freepik

 25 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 4 lonchas de jamón serrano [92 g]
- 1 MASA de masa pizza artesana extrafina 3 unid [hacendado] [140 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1 cucharadita de orégano molido [2 g]
- 2 Cucharadas de tomate frito sin azúcar [70 g]
- 50 gramos de queso mozzarella
- 1 guarnición de rúcula [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Primero meter la masa con el tomate y orégano y con el horno precalentado 200º dejar unos 3 minutos, a continuación añadir el jamón Serrano en lonchas enteras, y esparcir por encima el queso, añadir las rodajas de tomate. Dejar aproximadamente unos 5 a 6 minutos y para el final añadir la rúcula y un poco de pimienta molida TAMBIEN ES OPCION de añadir albahaca

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [213 g]	% DDR
ENERGÍA	204 kcal	434 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	24 g	48 %
H. CARBONO	19 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	9 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	509 mg	1081 mg	45 %