



PIZZA ROMANA

 25 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 4 lonchas de jamón cocido, extra [120 g]
- 1 MASA de masa pizza artesana extrafina 3 unid [hacendado] [140 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]
- 1 Porción de pechuga de pollo en lata [mercadona] [52 g]
- 1 lata pequeña mercadona de champiñones en conserva lata comercial [85 g] o 1 guarnición de champiñón, crudo [140 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 cocido en trozos grandes, los champiñones y el pollo desmechado y esparcir por encima el queso, cuando esté hecha añadir la rúcula. 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 [285 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	393 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	31 g	62 %
H. CARBONO	14 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	288 mg	822 mg	34 %