



PIZZA CON BASE DE CALABACÍN

SIN: gluten, azúcar, edulcorantes, frutos secos, huevo.

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 30 gramos de queso mozzarella
- 1 guarnición de champiñón [140 g]
- 5 Tomatitos de tomates cherrys [60 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 200°C con calor arriba y abajo.
- 2º Corta el calabacín en láminas y añade encima los ingredientes (se puede sustituir el queso mozzarella por queso vegano como tofu, lo ultimo el tomate, la albahaca le da un toque especial)
- 3º Introducir en el horno unos 10 min. Orégano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [509 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	212 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	51 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	61 mg	309 mg	13 %