



## 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 %  |