



## PIZZA-FAJITAS DE POLLO

Pizza con base de fajita (tortita de trigo)

10 minutos

25 minutos

1 porción

## INGREDIENTES

- 2 Fajitas
- 2 cucharadas de tomate frito/natural
- 2 filetes pequeños/medianos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 3 lonchas de jamón cocido, extra
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido (50 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 10 cucharadas soperas colmadas de gamba quisquilla, congelada (130 g) = 2 puñados
- Aceitunas
- 25 gramos de queso mozzarella (1 puñado)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Unta el tomate sobre la tortita de trigo.
- 2º Vierte el resto de ingredientes sobre la base.
- 3º Cocina la pizza-fajita en la freidora de aire o en el horno durante 10-15 minutos. También puedes hacerla en la sartén.
- 4º Repite con la otra fajita.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	171 kcal	457 kcal	23 %
PROTEÍNA	11 g	29 g	57 %
H. CARBONO	16 g	44 g	17 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	223 mg	596 mg	25 %