



### "PIZZAS" DE POLLO Y VERDURAS

Tortillas de trigo puestas como si fueran una pizza, para hacerlo de forma rápido

 15 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (105 g)
- 100 gramos de tomate frito o 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 2 filetes pequeños de pollo, pechuga, plancha (136 g) o 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda (175 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 35g de queso mozzarella rallado (35 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las verduras en tiras y salteamos hasta que estén algo doradas y añadimos el pollo cortado en cubitos pequeños.
- 2º Una vez cocinado el pollo añadimos especias al gusto y reservamos.
- 3º Por otro lado calentamos las tortillas por los dos lados, añadimos una fina capa de tomate frito, queso mozzarella y encima el salteado con el pollo.
- 4º Ponemos en la sartén donde calentamos las tortillas una tapa por unos 2-3 minutos para que se funda un poco el queso y servimos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (615 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	729 kcal	36 %
PROTEÍNA	9 g	54 g	109 %
H. CARBONO	11 g	68 g	26 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	34 %
SODIO	196 mg	1208 mg	50 %