Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

"PIZZAS DE POLLO Y VERDURAS" (1,5P-2HC-1,5G)

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

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (70 g)
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 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)
- 30 gramos de queso mozarella rallado

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 (520 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	499 kcal	25 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	75 %
H. CARBONO	9 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	9 g	9 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	154 mg	803 mg	33 %