



PIZZA CASERA (2P-3HC-2G)

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de orégano molido [2 g]
- 50 gramos de queso mozzarella
- 1 guarnición de rúcula [45 g]
- 1 lata pequeña mercadona de champiñones en conserva lata comercial [85 g] o 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1 Porción de masa para pizza [184 g]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 5 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero meter la masa con el tomate y orégano y con el horno precalentado 200º dejar unos 3 minutos, a continuación añadir el jamón cocido en trozos grandes, los champiñones y el pollo desmechado y esparcir por encima el queso, cuando esté hecha añadir la rúcula. Dejar aproximadamente unos 5 a 6 minutos y para el final añadir la rúcula y un poco de pimienta molida TAMBIEN ES OPCION de añadir albahaca

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [547 g]	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	843 kcal	42 %
PROTEÍNA	10 g	57 g	115 %
H. CARBONO	21 g	115 g	44 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	19 g	77 %
SODIO	133 mg	728 mg	30 %