



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 % |