



PIZZA CON BASE DE PAVO Y CHAMPIÑONES

 2 porciones

INGREDIENTES

- 4 cucharas soperas de salsa de tomate natural
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 50 gramos de queso mozzarella rallado
- 2 cucharaditas de orégano [2 g]
- 200 gramos de pavo, sin piel, crudo
- 1 porción de fajita [206 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer el pavo a la plancha, bien estirado.
- 2º Poner el tomate, el queso y los champiñones como si fuera una pizza.
- 3º Gratinar en el horno al gusto, se puede servir incluso como una lasaña.
- 4º Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [309 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	435 kcal	22 %
PROTEÍNA	13 g	41 g	82 %
H. CARBONO	8 g	25 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	6 g	19 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	183 mg	565 mg	24 %