



PIZZA CON BASE DE ATÚN 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]
- 1 porción de fajita [206 g]
- 2 latas redondas pequeñas, escurrido de atún, al natural [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el atún, tomate, el queso y los champiñones como si fuera una pizza.
- 2º Gratinar en el horno al gusto, se puede servir incluso como una lasaña.
- 3º Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [259 g]	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	376 kcal	19 %
PROTEÍNA	12 g	31 g	62 %
H. CARBONO	10 g	25 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	253 mg	653 mg	27 %