Iñigo Murias Martin

PIZZA C/ BASE DE ATÚN

10 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- Atún al natural (3 latas)
- 1 huevo
- Mozzarella rallada (120 gr)
- 1 cucharada sopera de harina (o lino molido)
- 1 cucharada de salsa de tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar el atún c/ la harina (o el lino molido), hierbas provenzales, la salsa de tomate y un pequeño puñado del queso rallado
2º Darle forma redonda sobre papel de horno. Meter la base 10 minutos en el horno a máxima potencia (precalentado) para que la masa coja consistencia.
3º Una vez "precocinada" la base, añadir una cucharada más de salsa de tomate, el queso y unas hojas de albahaca.
4º Meter al horno otros 10 minutos para que la pizza se haga por completo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (353 g)	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	546 kcal	27 %
PROTEÍNA	18 g	63 g	127 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	26 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	411 mg	1449 mg	60 %