



## PIZZA FUGAZZETA CON BASE DE POLLO

Receta de The Beauty Freak Room - Alto en proteína - Sin TACC - Bajo índice glucémico

 4 porciones

### INGREDIENTES

- 400 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 100 gramos de queso Port Salut Light
- 1 taza de salsa de tomate, casera o comercial
- 1 cebolla blanca
- 2 claras de huevo
- 5 piezas de tomate deshidratado y hojas de rúcula fresca + orégano

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar la pechuga de pollo junto al huevo y los condimentos.
- 2º Disponer la mezcla sobre una placa para horno forrada con papel aluminio y rociada con spray vegetal, dándole presión con los dedos para que quede uniforme.
- 3º Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 20 minutos hasta que este a punto jugoso.
- 4º Sacar del horno y agregar la salsa de tomates, el queso en hebras y la cebolla.
- 5º Llevar nuevamente al horno a 280 grados hasta que el queso se derrita.
- 6º Sacar del horno, decorar con los tomates secos y hojas de rúcula fresca.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (219 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 101 kcal  | 220 kcal            | 11 %  |
| GRASA             | 3 g       | 7 g                 | 11 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 11 %  |
| COLESTEROL        | 4 mg      | 8 mg                | 3 %   |
| SODIO             | 212 mg    | 464 mg              | 19 %  |
| H. CARBONO        | 2 g       | 5 g                 | 2 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 1 g                 | 6 %   |
| PROTEÍNA          | 15 g      | 34 g                | —     |