



FLATBREAD SKINNY PIZZA

Esta fantástica “receta rapidita” usa ingredientes que seguramente ya tienes en tu casa. Es más rápida de salir a “Sub” a comprar una pizza, te ahorras una cantidad colosal de carbohidratos y cuesta menos de la mitad. Selecciona tu salsa y queso favoritos y puedes combinar los vegetales como prefieras. ¡El cielo es el límite!

 5 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Flatbread FlatOut
- 3 o 4 cucharadas de salsa marinara o de pizza
- 3 o 4 lascas de jamón de pavo cortado super finito
- 2 cucharadas de cebolla picadita
- 2 cucharadas de pimiento picadito
- 1/4 taza de espinaca fresca picadita
- 2 tbsps de queso ECONO, Shredded, Mexican Blend Reduced Fat 2% Milk
- Espolvorear con HPM Italian Seasoning

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca la plantilla en una bandeja para hornear, sobre papel de cera.
- 2º Añade la salsa.
- 3º Añade el queso.
- 4º Añade las espinacas, pimientos, cebolla y otros vegetalitos.
- 5º Añade el jamón de pavo y hornea a 375 °F hasta que el queso de derrita.
- 6º Espolvorear con HPM Italian Seasoning. ¡Buen provecho!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [208 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	235 kcal	12 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	6 mg	14 mg	5 %
SODIO	524 mg	1089 mg	45 %
H. CARBONO	14 g	30 g	10 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	15 g	61 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	—