

MINI PIZZA DE POLLO

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 6. #30. Pág. 10.

Ingredientes:

6 panes árabes (Pita) integrales
1 pechuga de pollo sin piel ni hueso
1 pimiento rojo picado
1 taza de champiñones rebanados
1 cebolla rebanada
1 cucharadita de albahaca
1 cucharadita de orégano
2 tazas de espinacas limpias y en trozos
1 taza de queso mozzarella rallado

Preparación:

Corta el pollo en pedazos pequeños. Rocía un sartén antiadherente con una delgada capa de PAM. Calienta y cocina el pollo por 5 a 7 minutos. Añade el pimiento, champiñones, cebolla, albahaca y orégano. Cocina hasta que el pollo esté completamente cocido y los vegetales estén tiernos y crujientes.

Coloca una capa de hojas de espinaca en cada pan árabe. Coloca el pollo, vegetales y espolvorea con el queso mozzarella. Coloca en una charola para hornear y hornea por 7 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.

Rinde: 6 mini pizzas

Tamaño de la ración: 1 mini pizza

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN.

| | |
|----------------|---------------------------|
| Calorías | 256 |
| Grasa Total | 5g (16% de las calorías) |
| Grasa Saturada | 2g |
| Colesterol | 31mg |
| Sodio | 414mg |
| Carbohidratos | 38g (57% de las calorías) |
| Proteína | 18g (27% de las calorías) |
| Fibra | 6g |