

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