Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Pizza de kebab casera saludable

4 raciones · 535 kcal

Ingredientes

MASA

- 15ml AOVE
- 30g de chía
- 100ml de agua
- 1 sobre de levadura
- 100g de harina integral de trigo
- 100g de harina blanca de fuerza
- Sal
- Tomate triturado
- Albahaca
- Queso
- Carne de kebab
- Cebolla
- Lechuga cruda
- Salsa de yogur
- Queso feta

Elaboración

1. Mezclar la chía hidratada con el aceite y la levadura
2. Añadir la sal y los dos tipos de harina
3. Amasar en un bol durante unos cinco minutos
4. Dejar reposar la masa a temperatura ambiente durante unas horas, tapada con un trapo
5. Estirar la masa como se pueda
6. Añadir tomate triturado, albahaca, mucho queso y la carne de kebab
7. Hornear a máxima temperatura durante unos doce minutos
8. Añadir cebolla y lechuga cruda, la salsa de yogur y el queso feta por encima

POR RACIÓN	25 g Proteínas	28 g Grasas	48 g Hidratos	7,4 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition