Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Pizza baja en calorías

1 ración 284 kcal

Ingredientes

- **2** obleas de arroz
- Huevo batido
- Salsa de tomate
- Pavo
- Verduras
- Queso mozarrella rallado

POR RACIÓN

Proteínas	**21 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**21 g**
Fibra	**1,7 g**

Elaboración

1. Pincela las obleas de arroz con huevo batido
2. Colócalas sobre papel de horno y llévalas al horno durante 5 min a 200 grados
3. Hornea hasta que burbujee
4. Agrega a la masa salsa de tomate, pavo, verduras y queso mozarrella rallado por encima
5. Lleva al horno a gratinar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego

cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga