



Pizza de brócoli y lacón

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 1 brócoli
- 3 bases de pizza congeladas
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tomates verdes
- 360g de lacón
- 2 cucharaditas de pimentón dulce



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva.

Información nutricional per ración

Energía	586,6 Kcal
Hidratos de Carbono	62,3 g
de los cuales azúcares	11,9 g
Proteínas	29,1 g
Grasas	24,5 g
de las cuales saturadas	3,8 g
de las cuales monoinsaturadas	16 g
de las cuales poliinsaturadas	3 g
Fibra dietética	8,5 g



Elaboración

- Lavar el brócoli, cortarlo y cocinarlo al microondas durante 5 minutos a potencia máxima.
- Lavar el tomate, cortarlo a rodajas y cubrir la base de la pizza.
- Sobre el tomate, llenar la pizza con el brócoli cocinado y el lacón. Repetir el proceso por cada pizza.
- Cocinar al horno a 200°C durante 15 minutos.
- Mientras se hace la pizza, hacer un aceite de pimentón mezclando dos cucharaditas por 50ml de aceite de oliva.
- Cuando la pizza esté cocinada, aliñarla con el aceite de pimentón.



Características nutricionales:

La pizza es un alimento que se aconseja comer de manera ocasional, pero si añadimos los ingredientes adecuados, como en esta receta, la convertimos en un plato saludable. El lacón es una carne magra que nos aporta proteínas. La base de la pizza aporta hidratos de carbono que nos dan energía. Y las verduras nos aportan vitaminas, minerales y fibra.



Nuestro consejo:

Se aconseja acompañar la pizza con una ensalada para completar la ración de verduras y de postre un yogur para ayudar a aportar calcio a la dieta.

