

Pizza Vegetal Rápida



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
Mega Skillet Limited Edition
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

1 masa de pizza clásica
2 - 3 cucharadas de
salsa de espagueti tradicional
(30 - 45
ml)

2 champiñones grandes, cortados con Cono #5
1 cabeza de brócoli, picada
2 cebolletas, a rodajitas
1 lata de aceitunas negras de 2.25 onzas (64g)
1 pimiento rojo, picado o a rodajitas
1 bloque de queso cheddar o mozzarella de
8 onzas (227g) rallado con Cono #2

Preparación :

1. Rocía ligeramente la sartén con aceite en aerosol. Presiona la masa en la sartén de manera uniforme y reparte la salsa sobre la masa.
2. Añade los champiñones, el brócoli, la cebolleta y el pimiento rojo de forma pareja sobre la salsa. Cubre con el queso.
3. Cocina durante unos 20 minutos a fuego medio-bajo.

Información nutricional por ración

Calorías: 283
Grasa Total: 12g
Grasa 7g
Saturada:
Colesterol: 30mg
Sodio: 650mg
Carbohidratos: 32g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 14g
Análisis calculado utilizando 3 cucharadas de salsa de espaguetis y queso cheddar