

Pizza con Champiñones

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 libra de champiñones blancos frescos
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas. perejil picado
- ½ pimiento rojo mediano
- ½ pimiento verde mediano
- ½ calabacín pequeño
- 1 parte de queso mozzarella descremado
- 16 onzas de masa de pizza regular o integral



Nutrition Facts

Serving Size 1 slice (175g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 210	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 390mg	16%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 5g	
Protein 10g	

Vitamin A 8% • Vitamin C 40%
Calcium 10% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

1. Caliente el horno a 450 ° F. Caliente aceite en sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego alto. Cocine los champiñones, campana pimiento, calabacín, cebolla y ajo en aceite aproximadamente 5 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté tierna. Agrega el perejil.
2. Coloque la mezcla de champiñones sobre la base de pizza. Espolvorea con queso.
3. Hornee de 8 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.