



Pizza de Pescado

VCT: 352 Cal.

<u>Ingredientes</u>		<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Grasas</u>
Filet de Merluza	180 gr.	--	32	0.9
Cebolla	25 cc.	2.5	0.2	--
Margarina Diet	8 gr.	--	--	4.56
Clara de huevo	1 u	--	6	--
Perejil	A gusto	--	--	--
Harina	10 gr.	7.1	1.2	--
Leche descremada	100 cc.	5	3	0.3
Nuez moscada	A gusto	--	--	--
Queso Por Salut	20 gr.	--	4.8	4.6
Tomate triturado	50 gr.	2.5	0.5	--
		17.1 gr.	47.7 gr.	10.36 gr.
		68 cal	191 cal	93 cal
		19%	54%	27%

Preparación

- Unir todos los ingredientes excepto el queso Port Salut y el tomate triturado.
- Una vez mezclados procesar todos los ingredientes y colocarlos en un molde savarin lubricado con rocío vegetal.
- Cocinar en horno caliente y cuando este cocido.
- Desmoldar y cortar en rodajas
- En cada rodaja poner el tomate triturado condimentado con orégano y sazonado y el queso Port Salut como si fuera una pizza.
- Volver a llevar al horno hasta derretir el queso.