



Pizza de Hummus

Ingredientes

- * 2 tortillas de harina
- * Aceite vegetal en spray
- * ¼ taza de queso feta bajo en grasa o ¼ taza de queso magro rallado
- * Pimienta negra recién molida, a gusto
- * 1 taza de rúcula cortada
- * 1 cucharada de champagne o de vinagre balsámico
- * 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- * 1/3 taza de Hummus (puré de garbanzos) preparado
- * 1/2 taza de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- * 1 cucharada de piñones

Preparación

Precaliente el horno a 200 grados C. Cubra una bandeja de hornear con papel de aluminio. Coloque las tortillas. Generosamente, humedezca la superficie de cada tortilla con aceite en aerosol para cocinar vegetales. Dividir el queso y espolvorear sobre cada tortilla y agregar pimienta a gusto. Hornee durante 7 a 8 minutos en el estante medio del horno. Mezcle la rúcula con el vinagre y aceite en un bol. Dividir y esparcir el hummus sobre las tortillas. Agregue el pollo y la rúcula y espolvorear con los piñones.

RESUMEN

Porciones: 2

Porción: 1 Tortilla con relleno

Tiempo: 30 minutos

INFO NUTRICIONAL

Porción: 1 tortilla rellena

Calorías: 340

Grasa Total: 18 gr

Carbohidratos: 25 gr

Fibra Dietaria: 4 gr

Proteína: 19 gr

Vitamina A: 6% VD

Vitamina C: 2% VD

Calcio: 15% VD

Hierro: 20% VD

Porcentajes de valores diarios basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores necesarios pueden ser menores o mayores dependiendo de su necesidad de calorías.