



| Fácil



| 45 min.



| 2 raciones



| 2,40 €/ración

## INGREDIENTES

- Base de pizza integral (comprada o casera)
- Salsa de tomate (sin azúcar añadido)
- Queso mozzarella o queso de cabra (o una alternativa de queso de tu elección)
- Aceitunas negras
- Pimientos rojos y/o verdes
- Calabacín
- Espinacas o rúcula
- Una pizca de orégano seco
- Una pizca de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto



## ALÉRGENOS



LACTEOS

CONTIENE  
GLUTEN

## ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Extender la base de pizza en una bandeja para horno o piedra de pizza.
3. Distribuir una capa fina de salsa de tomate sobre la base de pizza.
4. Cubrir la pizza con queso al gusto. Puedes crear un diseño de "telaraña" con el queso colocándolo en patrones irregulares.
5. Cortar las aceitunas negras en rodajas finas y colocarlas sobre el queso para crear los "ojos" del monstruo o arañas.
6. Cortar los pimientos rojos o de varios colores en tiras finas y colocarlos alrededor de los ojos de las aceitunas, como si fueran las "venas" del monstruo.
7. Cortar el calabacín en trozos pequeños y colocarlos en la pizza para crear la "boca" del monstruo.

8. Hornear la pizza de acuerdo con las instrucciones de la base de pizza, generalmente durante unos 12-15 minutos, o hasta que la base esté dorada y el queso esté derretido.
9. Despues de sacar la pizza del horno, colocar hojas de espinacas o rúcula en el centro de la "boca" como si fueran la "lengua" del monstruo.
10. Rociar la pizza con una pizca de orégano seco y aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	Energía 223 kcal	Hidratos de carbono 26,2 g	Azúcares 2,8 g	Grasas 4 g	Grasas saturadas 3,4g	Proteínas 12,2 g	Fibra 3,2 g	Sal 0,5g
------------	---------------------	-------------------------------	-------------------	---------------	-----------------------------	---------------------	----------------	-------------

### NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si tienes otras verduras en casa, como champiñones, cebollas o espinacas, úsalas como cobertura para tu pizza. De esta manera, puedes reducir el desperdicio de alimentos.
- Usa restos de queso que tengas en la nevera, como quesos rallados, úsalos en lugar de comprar un queso específico para la pizza. Aprovecha al máximo lo que tienes.
- Si cortas la masa para que tenga una forma de monstruo, es posible que te queden recortes de masa. Reutilízalos para hacer mini panecillos de ajo o panecillos de pizza.
- Si te sobra salsa de tomate, puedes usarla para hacer una pasta o como base para una sopa.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Agrega gran cantidad de pimientos, espinacas y calabacines para aumentar la ingesta de fibra y vitaminas.
- Prepara tu propia salsa de tomate en casa con tomates frescos en lugar de usar salsa de tomate comercial que pueda contener azúcares añadidos.
- Evita ingredientes procesados, como embutidos o salchichas, que suelen tener un alto contenido de sodio y aditivos.

- Haz mini pizzas individuales en lugar de una pizza grande. Te ayudará a controlar mejor las porciones.