

# PIZZA DE ESPINACAS Y FETA



Fácil



20 min.



4 raciones



0,50 €/ración

## INGREDIENTES

- 1 masa quebrada
- 1 bolsa de Espinaca
- 1 queso feta
- 2 c.s. aceite virgen extra
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta



## ALÉRGENOS



CONTIENE  
GLUTEN




LÁCTEOS

## ELABORACIÓN

1. Extender la masa y hornearla por unos 15/20 min con el horno previamente caliente.
2. Rehogar las espinacas con un poco de aceite, ajo y sal.
3. Retirar la masa del horno y colocar las espinacas y el queso feta en trocitos por encima.
4. Colocar de nuevo en el horno por más 10 minutos, hasta que el queso esté blando.
5. Retirar y servir

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	210 kcal	14,9 g	1,16 g	12,7 g	5,7 g	8,6 g	3 g	0,9 g

### NUTRI-SCORE



#### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes utilizar brócoli o espinacas. Frío o caliente. En casa o en la escuela.

#### CONSEJOS CONSCIENTES

- Recuerda que el queso fresco, requesón y feta son tus quesos, te dan proteína que alimentan tus músculos y poca grasa.