

PIZZETAS DE VERDURAS

Ingredientes

- 2 Zapallos italianos medianos
- 4 Tomates rebanados
- 6 Láminas de jamón de pavo light
- 100 g de queso fresco cortado en láminas
- ¼ Taza de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE®
- 2 Cucharaditas de orégano
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta recién molida

Preparación

1.- Corta los zapallos italianos en rodajas y acomódalas en una lata de horno. Cubre cada una de ellas con una rebanada de tomate. Por otro lado corta el jamón de pavo light en delgadas láminas y acomódalas de manera decorativa sobre cada lámina de tomate. Finalmente en esta etapa cubre con la lámina de queso fresco y deja a un lado mientras avanzas con la siguiente parte de la receta.

2.- Aparte, junta en un pequeño recipiente el agua caliente con el caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE®, añade el orégano y el aceite de oliva. Revuelve hasta integrar bien los ingredientes. Vierte cuidadosamente un poco de esta mezcla sobre el queso fresco puesto con los otros ingredientes, finalmente espolvorea un toque de pimienta.

3.- Lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornea durante 15 a 20 minutos con grill para dorar la superficie. Una vez listos, retíralos del horno y sírvelos de inmediato como acompañamientos para algún trozo de carne o pescado como más te guste.



Dificultad:
Baja



Porciones:
15



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	48 Kcal
Proteínas:	3.0 g
Grasa Total:	2.8 g
Colesterol:	152 mg
H. de Carbono:	3.4 g
Fibra Dietética:	0,8 g
Sodio:	191 mg