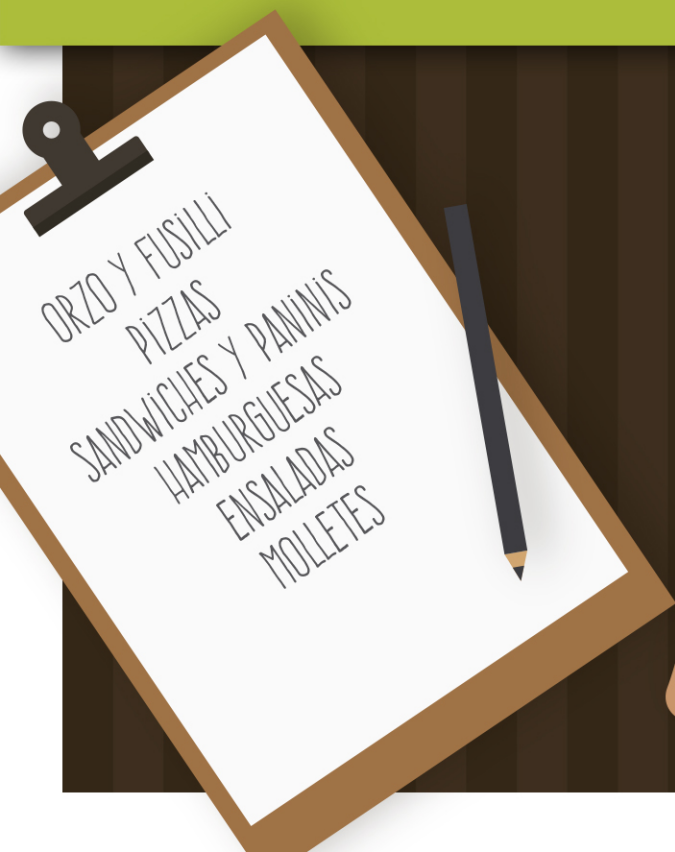


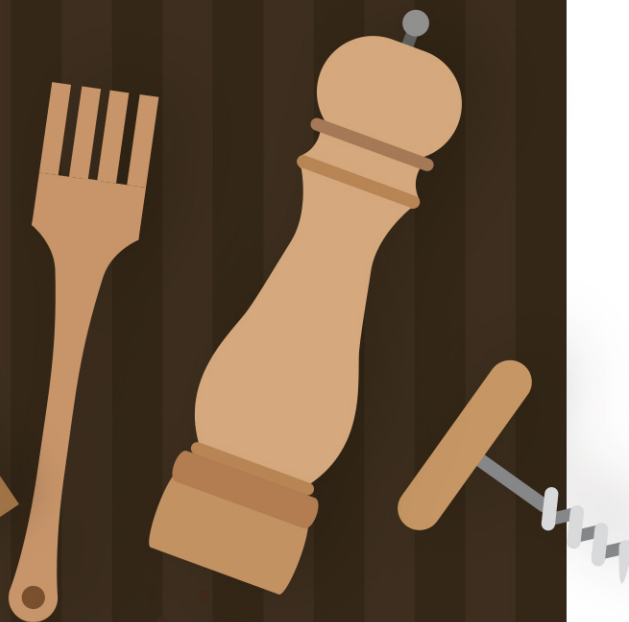


RECETARIO

Dr. Sears
La **ZONA**^{MR}
Original



ORZO Y FUSILLI
PIZZAS
SANDWICHES Y PANINIS
HAMBURGUESAS
ENSALADAS
MOLLETES





Pizzas



PIZZA TROPICAL



INGREDIENTES:

- 1 pza. Base pizza
- 50 gr. Salsa
- 15 gr. Jamón de pavo (en cuadritos)
- 50 gr. Piña en almíbar (en cuadritos)
- 40 gr. Queso mozzarella
- 15 gr. Queso manchego

PREPARACIÓN:

1. Agregar la salsa a la base
2. Agregar el jamón de pavo de manera que cubra toda la base, seguido de la piña en almíbar.
3. Incorporar el queso mozzarella de manera uniforme, seguido del queso manchego.
4. Precalentar el horno por 5 minutos
5. Colocar la pizza en el horno (eléctrico o convencional) a temperatura de 220 °C durante 10 minutos.
6. Sacar con ayuda de una pala, y colocar en charola, partir en 8 partes iguales y servir.



Pizzas



PIZZA PEPPERONI



INGREDIENTES:

- 1 pza. Base pizza
- 50 gr. Salsa
- 20 gr. Pepperoni
- 15 gr. Chile poblano (en cuadritos)
- 40 gr. Queso mozzarella
- 15 gr. Queso manchego

PREPARACIÓN:

1. Agregar la salsa a la base
2. Agregar el pepperoni de manera que cubra toda la base, seguido del chile poblano, incorporándolo uniformemente.
3. Incorporar el queso mozzarella de manera uniforme, seguido del queso manchego.
4. Precalentar el horno por 5 minutos
5. Colocar la pizza en el horno (eléctrico o convencional) a temperatura de 220 °C durante 10 minutos.
6. Sacar con ayuda de una pala, y colocar en charola, partir en 8 partes iguales y servir.



Pizzas



PIZZA MEXICANA



INGREDIENTES:

- 1 pza. Base pizza
- 50 gr. Salsa
- 60 gr. Carne molida
- 15 gr. Chile jalapeño (picado)
- 40 gr. Queso mozzarella
- 15 gr. Queso manchego

PREPARACIÓN:

1. Agregar la salsa a la base.
2. Enseguida agregar la carne molida cubriendo toda la base, seguido del chile jalapeño.
3. Incorporar el queso mozzarella y el queso manchego de manera uniforme.
4. Precalentar el horno por 5 minutos
5. Colocar la pizza en el horno (eléctrico o convencional) a temperatura de 220 °C durante 10 minutos.
6. Sacar con ayuda de una pala, y colocar en charola, partir en 8 partes iguales y servir.



Pizzas



PIZZA VEGETALES



INGREDIENTES:

- 1 pza. Base pizza
- 50 gr. Salsa
- 15 gr. Espinacas
- 10 gr. Morrón verde
- 10 gr. Morrón rojo
- 10 gr. Morrón amarillo
- 40 gr. Queso mozzarella
- 15 gr. Queso manchego

PREPARACIÓN:

1. Agregar la salsa a la base
2. Enseguida agregar las espinacas de manera que cubra toda la base, seguido, de los 3 morrones (amarillo, verde, rojo), incorporándolos uniformemente.
3. Incorporar el queso mozzarella y el queso manchego de manera uniforme.
4. Precalentar el horno por 5 minutos
5. Colocar la pizza en el horno (eléctrico o convencional) a temperatura de 220 °C durante 10 minutos.
6. Sacar con ayuda de una pala, y colocar en charola, partir en 8 partes iguales y servir.



Pizzas



PIZZA CHORIZO



INGREDIENTES:

- 1 pza. Base pizza
- 50 gr. Salsa
- 30 gr. Chorizo de pavo
- 15 gr. Chile jalapeño (en rodajas)
- 30 gr. Queso mozzarella
- 15 gr. Queso manchego

PREPARACIÓN:

1. Agregar la salsa a la base.
2. Enseguida agregar el chorizo de manera que cubra toda la base, enseguida agregar los chiles jalapeños picados en rodajas.
3. Incorporar el queso mozzarella y el queso manchego de manera uniforme.
4. Precalentar el horno por 5 minutos.
5. Colocar la pizza en el horno (eléctrico o convencional) a temperatura de 220 °C durante 10 minutos.
6. Sacar con ayuda de una pala, y colocar en charola, partir en 8 partes iguales y servir.



Pizzas



PIZZA CHAMPIÑONES



INGREDIENTES:

- 1 pza. Base pizza
- 50 gr. Salsa
- 50 gr. Champiñón (en rodajas)
- 1 pizca de Sal de ajo
- 1 pizca de Pimienta molida
- 30 gr. Queso mozzarella
- 15 gr. Queso manchego

PREPARACIÓN:

1. Agregar la salsa a la base.
2. Enseguida agregas los champiñones cubriendo toda la base, enseguida espolvorear con sal y pimienta al gusto.
3. Incorporar el queso mozzarella y el queso manchego de manera uniforme.
4. Precalentar el horno por 5 minutos.
5. Colocar la pizza en el horno (eléctrico o convencional) a temperatura de 220 °C durante 10 minutos.
6. Sacar con ayuda de una pala, y colocar en charola, partir en 8 partes iguales y servir.



Pizzas



PIZZA DE ATÚN



INGREDIENTES:

- 1 pza. Base pizza
- 50 gr. Salsa
- 40 gr. Atún
- 15 gr. Morrón verde (en julianas)
- 1 gr. Pimienta con limón
- 30 gr. Queso mozzarella
- 15 gr. Queso manchego

PREPARACIÓN:

1. Agregar la salsa a la base.
2. Enseguida agregas el atún desmenuzado por toda la base, enseguida agregar el morrón verde en julianas, finalmente espolvorear la pimienta con limón al gusto.
3. Enseguida incorporar el queso mozzarella y el queso manchego de manera uniforme.
4. Precalentar el horno por 5 minutos.
5. Colocar la pizza en el horno (eléctrico o convencional) a temperatura de 220 °C durante 10 minutos.
6. Sacar con ayuda de una pala, y colocar en charola, partir en 8 partes iguales y servir.



Pizzas



PIZZA DE SALMÓN



INGREDIENTES:

- 1 pza. Base pizza
- 50 gr. Salsa
- 35 gr. Salmon (retazo)
- 30 gr. Espinacas (picada)
- 1 gr. Pimienta con limón
- 30 gr. Queso mozzarella
- 15 gr. Queso manchego

PREPARACIÓN:

1. Agregar la salsa a la base.
2. Enseguida agregar las espinacas picadas y el salmón en tiras por toda la base, enseguida agregar el morrón verde en julianas, finalmente espolvorear la pimienta con limón al gusto.
3. Enseguida incorporar el queso mozzarella y el queso manchego de manera uniforme.
4. Precalentar el horno por 5 minutos.
5. Colocar la pizza en el horno (eléctrico o convencional) a temperatura de 220 °C durante 10 minutos.
6. Sacar con ayuda de una pala, y colocar en charola, partir en 8 partes iguales y servir.



zonediet.com.mx

 [ZoneDietMexico](https://www.facebook.com/ZoneDietMexico)

 [lazonaoriginal](https://twitter.com/lazonaoriginal)

 [@dietadelazona](https://www.instagram.com/@dietadelazona)

La **ZONA**^{MR} Dr. Sears
Original