Guía paso a paso:
Calzone proteico sin harinas

Tiempo total de preparación: 20-25 minutos **Porciones:** 1

- 1 PECHUGA DE POLLO (APROXIMADAMENTE 200 G)
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 3 RODAJAS DE TOMATE
- 2 LONCHAS DE JAMÓN COCIDO A TROCITOS
- QUESO MOZZARELLA AL GUSTO (APROXIMADAMENTE 50 G)
- 1 HUEVO
- QUESO PARMESANO O GRANA PADANO EN POLVO (OPCIONAL, PARA ESPOLVOREAR)

PREPARACIÓN:

1 **Tritura la pechuga de pollo**
Comienza triturando la pechuga de pollo hasta conseguir una mezcla homogénea. Dale forma circular con las manos o usando un molde, sobre un papel de hornear.

2 **Añade el queso crema, tomate y jamón**
Sobre la base de pollo, coloca dos cucharadas de queso crema, distribúyelas bien para dar cremosidad. Añade las 3 rodajas de tomate y las 2 lonchas de jamón cocido a trocitos.

3 **Agrega el queso mozzarella**
Coloca queso mozzarella al gusto sobre los ingredientes anteriores. Este toque de queso le dará sabor y cremosidad.

4 **Cierra el calzone**
Dobla cuidadosamente el calzone, sellando los bordes para que no se abran al cocinarlo.

5 **Pinta con huevo batido**
Bate el huevo y pinta el calzone con él. Esto le dará un dorado perfecto durante la cocción.

6 **Cocina en la air fryer o en el horno**
Si usas air fryer: Cocina el calzone durante 15 minutos a 200 grados.
Si usas horno convencional: Hornea durante 20 minutos a 195 grados, o hasta que esté dorado y crujiente por fuera.

BENEFICIOS DE ESTA RECETA

- Alta en proteína: La pechuga de pollo y el queso mozzarella son ricos en proteína, lo que ayuda a mantener la masa muscular y a sentirte saciada por más tiempo.
- Baja en carbohidratos refinados: No contiene harinas, lo que ayuda a controlar los niveles de insulina y evitar la hinchazón.
- Fácil de hacer: Solo necesitas unos pocos ingredientes y en menos de 30 minutos tienes una cena deliciosa y nutritiva.
- Ajustada a tus macros: Con una buena cantidad de proteína, una dosis equilibrada de grasas saludables y una porción adecuada de vegetales, esta receta se ajusta perfectamente a tu plan nutricional para reducir grasa, mejorar la celulitis y tonificar el cuerpo.

Si aún no has probado este calzone, ¡estás perdiéndote una opción perfecta para tus cenas! Es rápida, rica en proteínas y, lo mejor de todo, te ayudará a mantener tu plan nutricional sin renunciar al sabor.