



PIZZA BASE BRÓCOLI

1 porción

INGREDIENTS

- 1/2 Ración of brócoli [75 g]
- 1 unidad mediana of huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 Ración of copos de avena [40 g]
- 2 lonchas de queso Gouda tierno Hacendado
- 2 Lonchas of pechuga pavo finas lonchas sin sal HACENDADO [30 g]
- 1 unidad "canario" of tomate maduro, crudo [75 g]

COOKING METHOD

- 1º Cocer medio brócoli, cuando esté cocido, quitar exceso de agua.
- 2º Poner en la batidora con 1 huevo y 40 g de copos de avena y batir.
- 3º Estirar la masa en el papel de horno con una cuchara y con un poco de harina en las manos.
- 4º Cocer la masa en el horno a 180 °C durante 20 minutos.
- 5º Una vez hecha la masa, añadir queso en loncha, pavo, queso y orégano y volver al horno durante 10-15 mint.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN [326 g]	% DRI
ENERGY	152 kcal	497 kcal	25 %
PROTEIN	10 g	33 g	66 %
CARBOHYDRATE	10 g	32 g	12 %
SUGARS	1 g	3 g	3 %
FAT	8 g	25 g	36 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	4 g	13 g	64 %
FIBER	2 g	7 g	28 %
SODIUM	24 mg	79 mg	3 %