



PIZZA BASE BRÓCOLI

 1 porción

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 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, el tomate en rodajas y el orégano y volver al horno durante 10-15 mint.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (326 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	497 kcal	25 %
PROTEÍNA	10 g	33 g	66 %
H. CARBONO	10 g	32 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	4 g	13 g	64 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	24 mg	79 mg	3 %