

PIZZA BASE COLIFLOR

Queso puede ser mozzarella o queso tierno rallado

 8 porciones

INGREDIENTES

- 700 gramos de coliflor, cruda
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo (80 g)
- 25 gramos de salsa de tomate, comercial, envasada
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 1 unidad de queso en porciones, descremado (15 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rallar la coliflor en crudo y cocerla con poca agua o al vapor 10 min
- 2º Escurrir muy muy bien la coliflor, si es necesario presionarla para que salga la mayor cantidad de agua posible
- 3º dejar enfriar y mezclar con los huevos batidos, salpimentar
- 4º Una vez que se forme una masa homogénea, colocar la masa sobre papel de horno en una bandeja de horno
- 5º Meter en el horno y hornear 15 minutos hasta que se dore.
- 6º sacar la masa del horno, darle la vuelta y añadir los ingredientes
- 7º vuelve a meter la pizza ya con todos los ingredientes otros 15 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (126 g)	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	49 kcal	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	8 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	10 %
SODIO	78 mg	98 mg	4 %