

PIZZA SALUDABLE SIN GLUTEN

Gluten free, sin lactosa

 2 porciones

INGREDIENTES

- 85 gramos de harina de almendras
- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]  4 piezas de clara de huevo [132 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 80 gramos de queso cuartirolo [veronica]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla los ingredientes en un bowl hasta que se forme una masa. Extender sobre una placa de horno con papel aluminio y aceite de oliva o con papel manteca.
- 2º Llevar al horno hasta que se dore muy poquito. Sacar y por encima agregarle todo lo que quieras. Llevar un ratito más al horno hasta que se derrita el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [144 g]	% DDR
ENERGÍA	323 kcal	466 kcal	23 %
GRASA	27 g	39 g	60 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
COLESTEROL	83 mg	119 mg	40 %
SODIO	63 mg	91 mg	4 %
H. CARBONO	7 g	10 g	3 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	–	–	–
PROTEÍNA	15 g	22 g	–