



PIZZA DE COLIFLOR

Receta de @beautyfreak.room.

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor procesada en CRUDO.
- 1 huevo de gallina, entero, crudo
- 1 clara de huevo, cruda
- 1 taza grande de tomate triturado comercial o salsa tomate casera
- 1 cebolla pequeña [puede obviarse si no se consume cebolla]
- 1 cucharadita de sal y 1 cucharada de orégano fresco o desecado
- 100 gramos de queso mozzarella reducido en grasa rallado o Queso en hebras reducido en grasas o fetas finas de queso firme tipo port-salut
- 6 piezas de aceituna verde o negra previamente escurridas y convenientemente enjuagadas [ingrediente opcional]
- 1 cucharada generosa de harina de lino, o harina premezcla sin tacc o harina común integral o cualquier otra harina que se use [para la masa!!!]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes a mano (salvo la salsa de tomates y el queso).
- 2º Verter la mezcla en un molde redondo previamente rociado con spray vegetal y cocinar en horno precalentado a 180 grados por 30 minutos hasta que se dore.
- 3º Cubrir la masa de pizza con la salsa de tomates, el queso en hebras light y orégano extra.
- 4º Llevar a horno precalentado a 250 grados por 20 minutos hasta que el queso se derrita.
- 5º Espolvorear con orégano y opcionalmente agregar aceitunas (también pueden agregarse sardinas)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (285 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	220 kcal	11 %
GRASA	4 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	25 mg	72 mg	24 %
SODIO	482 mg	1375 mg	57 %
H. CARBONO	5 g	15 g	5 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	—