



PIZZA CON BASE DI BROCCOLI

Questa "pizza" ha una base di broccoli: senza farine quindi senza glutine, senza lievito e se desiderate, anche senza latticini. Veloce da preparare, è un modo tattico per proporre i broccoli anche ai più piccoli.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 broccolo a testa
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 2 cucchiari da tavola (colmi) di parmigiano (20 g)
- q.b di sale e pepe ed aromi a piacere
- 100 grammi di passata di pomodoro
- 125 grammi di mozzarella light (Santa Lucia) (1unità)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portate a bollire abbondante acqua in una pentola per pasta. Riducete i broccoli a cimette e lavateli in acqua e bicarbonato. Salate l'acqua a bollire e scottate solo per 12 minuti le cimette. Scolate.
- 2° Frullate e ottenete una consistenza grossolana.
- 3° A questo composto aggiungete l'uovo precedentemente sbattuto, il parmigiano, un pizzico di sale, uno di pepe e se volete una foglia tritata di menta. Potete anche aggiungere spezie come aglio in polvere e cipolla in polvere. Su una placca da forno foderata con carta forno oliata, modellate la base della "pizza". Infornate a 180° per 30 minuti.
- 4° Sfornate e aggiungete il sugo di pomodoro e la scamorza a fettine sottili. Infornate ancora finchè il formaggio non si è sciolto. Spolverate di origano e servite.
- 5° Sfornate e aggiungete il sugo di pomodoro e la scamorza a fettine sottili. Infornate ancora finchè il formaggio non si è sciolto. Spolverate di origano e servite.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (1096 g)	% AR
ENERGIA	56 kcal	615 kcal	31 %
PROTEINE	6 g	62 g	124 %
CARBOIDRATI	3 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	3 g	31 g	34 %
LIPIDI	2 g	27 g	39 %
GRASSI SATURI	1 g	15 g	74 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	26 g	105 %
SODIO	79 mg	869 mg	36 %