

**PIZZA DE COLIFLOR**

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de coliflor, cruda (325 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1/2 mozzarella fresca
- 60 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 100 gramos de tomate, maduro, puré
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rallar la coliflor con un rallador y meterla en el micro durante 8 minutos a máxima potencia.
- 2º Una vez hecha se le añade el huevo y una pizca de sal. Se hace una masa y se extiende en una bandeja con papel de horno y se hornea 15-20 min.
- 3º Una vez dorada se le añade el tomate en puré con el orégano, mozzarella, cebolla, champiñones y la loncha de pechuga de pavo.
- 4º Meter en el horno otros 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (607 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 48 kcal | 294 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 32 g | 64 % |
| H. CARBONO | 3 g | 18 g | 7 % |
| AZÚCARES | 1 g | 6 g | 6 % |
| GRASA | 1 g | 9 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 3 g | 13 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 10 g | 41 % |
| SODIO | 87 mg | 529 mg | 22 % |