



PIZZA BASE DE ZANAHORIA

Base

2 porciones

INGREDIENTS

- 150 grams of zanahoria, cruda
- 80 grams of harina de garbanzo (Hacendado)
- 1 unidad grande of huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1 cucharada sopera of aceite de oliva, virgen (9 g)
- 0.2 grams of black, pepper
- 1/2 grams of sal común

COOKING METHOD

- 1º Pelamos y trituramos las zanahorias hasta conseguir una textura muy fina
- 2º Añadir el resto de ingredientes y mezclar hasta que quede una masa homogénea. Puedes añadir las especias que más te gusten
- 3º Extender en un papel de horno previamente engrasado con un poco de AOVE
- 4º Hornear la base durante 20 min a 200º (arriba y abajo, si se dispone de aire con aire)
- 5º Añadimos los ingredientes al gusto: y horneamos unos minutos mas hasta que se empiecen a dorar los bordes

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (152 g)	% DRI
ENERGY	168 kcal	255 kcal	13 %
PROTEIN	8 g	13 g	26 %
CARBOHYDRATE	19 g	28 g	11 %
SUGARS	5 g	7 g	8 %
FAT	7 g	11 g	15 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	10 %
FIBER	4 g	7 g	27 %
SODIUM	127 mg	193 mg	8 %