



## PIZZA DE MASA PATATA FODMAPS

Se quiere imitar a la pizza de toda la vida para personas con FODMAPs, para ello hemos sustituido la masa de trigo por patata

 20 minutos  
 40 minutos  
 4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de patata, cruda [740 g]
- 175 gramos de pollo, pechuga, con piel, crudo
- 45 gramos de queso rallado sin lactosa
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, clara, cruda [86 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalienta el horno a 200°C. Para la base pela los 400 gramos de patatas y rállalas utilizando un rallador. Ponlas en un colador y presiona para que pierdan el agua que contienen. Después pásalas a un bol y añade un huevo, el queso, la sal y mezcla bien todo el conjunto. Vierte la mezcla sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal o con un tapete antiadherente de silicona. Vete dándole forma de pizza y aplastando la masa con una cuchara hasta que tenga 0.5 cm de grosor aproximadamente. Con el horno precalentado a 200°C con calor arriba y abajo, hornea la base de patata durante 20-25 minutos, hasta que esté ligeramente dorada. Saca del horno y espolvorea encima el queso sin lactosa, la pechuga de pollo y el otro huevo por encima. Por último lleva la pizza de nuevo al horno durante 10-15 minutos hasta que el queso se derrita.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [226 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	196 kcal	10 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	36 %
H. CARBONO	10 g	23 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	38 mg	85 mg	4 %