



## PIZZA CON BASE DE ZANAHORIA CON MAS INGREDIENTES

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 150 gramos de zanahoria, cruda
- 80 gramos de harina de garbanzo (Hacendado)
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 0.2 gramos de pimienta, negra
- 1/2 gramos de sal común
- 60 gramos de tomate frito
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1 ración bocadillo de jamón serrano [50 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1 ración individual de queso curado, genérico [50 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 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 : y horneamos unos minutos mas hasta que se empiecen a dorar los bordes
- 6º COMO SIEMPRE aconsejo, que el tomate sea sin azúcar como el de mercadona, y el queso comprado y rallado por ti.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (308 g)	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	492 kcal	25 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	63 %
H. CARBONO	10 g	31 g	12 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	9 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	48 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	34 %
SODIO	336 mg	1037 mg	43 %