



PIZZA CON BASE DE ZANAHORIAS

4 porciones

 15 minutos

 25 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de zanahoria, cruda [240 g]
- 2 cucharadas soperas colmadas de harina de avena [46 g]
- 2 piezas de huevo fresco [100 g]
- 100 gramos de tomate, fresco, crudo
- 1 ración individual de queso de cabra, curado [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º LAVAR Y RALLAR LAS ZANAHORIAS
- 2º MEZCLAR LAS ZANAHORIAS RALLADAS CON 2 CUCHARADAS SOPERAS DE HARINA DE AVENA O LA QUE TENGAS EN CASA
- 3º BATIR 2 HUEVOS E INCORPORAR A LA PREPARACION ANTERIOR
- 4º UNIR TODOS LOS INGREDIENTES
- 5º CALENTAR UNA SARTEN ACEITADA, LUEGO INCORPORAR LA PREPERACION COMO SI FUERA UNA TORTILLA
- 6º COCINAR A FUEGO LENTO DE AMBOS LADOS
- 7º POR ULTIMO RETIRAR DE LA SARTEN LA BASE DE ZANAHORIAS Y COLOCAR SOBRE UNA PLACA DE ALUMNIO, INCORPORAR TOMATE Y QUESO Y LLEVAR AL HORNO POR 5 MINUTOS
- 8º PODES CONDIMENTAR A GUSTO CON LAS ESPECIAS QUE QUIERAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (118 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	17 %
H. CARBONO	9 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	3 g	4 %
GRASA	7 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	3 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	10 %
SODIO	139 mg	165 mg	7 %