

PIZZA BASE DE COLIFLOR

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 ración individual de coliflor, cruda [325 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 cucharada sopera rasa de harina de centeno [13 g]
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [30 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 gramos de orégano seco
- 1 gramo de sal común
- 150 gramos de queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180º.
- 2º Lavar [secando bien posteriormente] y picar la coliflor con una picadora o con un rallador. En un bol, añadir el huevo, la cucharada de harina de centeno (es opcional, pero te ayudara a compactar más la masa) y la pizca de sal.
- 3º Lavar [secando bien posteriormente] y picar la coliflor con una picadora o con un rallador. En un bol, añadir el huevo, la cucharada de harina de centeno (es opcional, pero te ayudara a compactar más la masa), la pizca de sal y el ajo granulado.
- 4º Mezclar bien hasta obtener una masa homogénea maleable. Extender sobre la bandeja de horno forrada con papel de horno. Hornear unos 15 minutos, debe estar seca al tacto y ligeramente dorada.
- 5º Mezclar el tomate con el orégano, la cucharadita de aceite y una pizca de sal. Untar la masa de pizza con el tomate, decorar al gusto y cubrir con queso mozzarella.
- 6º ¡Disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [270 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	46 %
H. CARBONO	3 g	9 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	7 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	219 mg	589 mg	25 %