

Pizza de coliflor con verduras



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

Para la masa:

- 1 coliflor pequeña
- 1 huevo
- 150gr de queso mozzarella rallado
- Sal

Para la pizza:

- Tomate triturado
- Queso parmesano
- Pimiento verde
- Tomates cherrys
- Champiñones
- Cebolla



ELABORACIÓN

Para realizar la masa:

Ralla la coliflor en un bol, cuando esté bien rallada la metemos 7 minutos al microondas para cocinarla.

Una vez que la saques del microondas añade un huevo y mézclalo bien.

Rallamos el queso sobre la mezcla de coliflor con huevo y mezclamos bien la masa.

Añadimos una pizca de sal

Ya tenemos la masa de la pizza preparada, ahora la extendemos sobre papel vegetal en una bandeja de horno, horneamos hasta que empiece a ponerse dorada y LISTA!

Para montar la pizza:

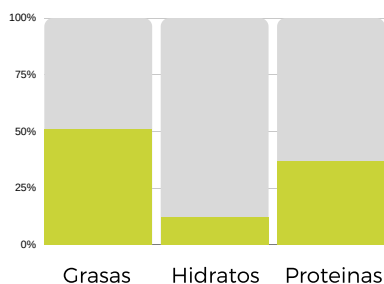
Extiende con ayuda de una cuchara el tomate triturado sobre la base de la pizza.

Trocea a tu gusto todos los ingredientes que quieras añadir (tomates cherrys, cebolla, pimiento verde, champiñones) y añade un poco de queso por encima.

Vuelve a hornear unos 15 minutos más.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	289.09 kcal	60.76 kcal
Grasas	15.3 g	3.22 g
Hidratos	8.21 g	1.73 g
Proteínas	25.52 g	5.36 g
Fibra	3.17 g	0.67 g
Sal	7.67 g	1.61g



Sugerencias:

¿Quién dijo que la pizza estaba prohibida cuando queremos cuidarnos? Una forma divertida y muy original de comer verduras. Puedes añadirle los ingredientes que más te gusten por encima.