



PIZZA BASE BRÓCOLI

Receta disponible en vídeo en [@abocadostyle](#)

 100 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de brócoli al ajillo
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, yema, cruda [13 g]
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, clara, cruda [56 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar el brócoli , tamaño grano de arroz.
- 2º Mezclar todos los ingredientes
- 3º Poner la masa en papel de horno extendida con aprox 1,5 cm de grosor.
- 4º Hornear 10 min por cada cara.
- 5º Añadir los toppings al gusto como, verduras, champiñones, salsa de tomate casera, queso mozzarella, York o pollo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [2 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGÍA | 97 kcal | 2 kcal | 0 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 0 g | 0 % |
| H. CARBONO | 4 g | 0 g | 0 % |
| AZÚCARES | 4 g | 0 g | 0 % |
| GRASA | 6 g | 0 g | 0 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 0 g | 0 % |
| SODIO | 30 mg | 1 mg | 0 % |