



PIZZA DE COLIFLOR

 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de coliflor, cruda (325 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1/2 mozzarella fresca
- 60 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 100 gramos de tomate, maduro, puré
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rallar la coliflor con un rallador y meterla en el micro durante 8 minutos a máxima potencia.
- 2º Una vez hecha se le añade el huevo y una pizca de sal. Se hace una masa y se extiende en una bandeja con papel de horno y se hornea 15-20 min.
- 3º Una vez dorada se le añade el tomate en puré con el orégano, mozzarella, cebolla, champiñones y la loncha de pechuga de pavo.
- 4º Meter en el horno otros 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (607 g)	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	32 g	64 %
H. CARBONO	3 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	1 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
SODIO	87 mg	529 mg	22 %