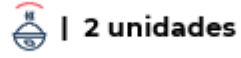
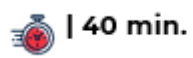


BASE DE PIZZA DE BRÓCOLI



INGREDIENTES

- 300 g tallo de brócoli
- 1 c.s. perejil picado
- 1 c.c. orégano seco
- 75 g queso mozzarella rallado
- 1 huevos
- 2 c.s. harina de maíz




ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar los tallos de brócoli, trocearlos y triturarlos hasta que tengan tamaño de grano de arroz o cuscús.
3. Mezclar bien el brócoli con el perejil, orégano, el queso y el huevo.
4. Dividir la mezcla en 2 porciones.
5. Poner cada porción en papel vegetal espolvoreado con la harina de maíz.
6. Aplastar hasta obtener 2 discos de 1 cm de grosor.
7. Meter al horno durante 20 minutos.
8. Aumentar la temperatura a 200 °C y cocinar 10 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	210 Kcal	25,2 g	3,1 g	6,7 g	2,7 g	10,7 g	2,9 g	0,2 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- El tallo del brócoli o de la coliflor son buenas opciones para hacer base de pizza, crema de verduras o sopa.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta es una base de pizza apta para personas con intolerancia al gluten.