

PIZZA DE ARROZ



| Media



| 115 min



| 8 raciones



| 0,8 €/ración

INGREDIENTES

- 350 g arroz
- 700 ml agua
- 3 huevos
- 50 ml nata
- 50 g almidón de maíz
- 100 g cebolla
- 50 g pimiento
- 1 diente de ajo
- 200 g tomate triturado natural
- 200 g mozzarella
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



Toppings (opcional)

- 30 g aceitunas
- Anchoas, atún, etc
- Vegetales (pimiento, cebolla, brócoli, espinacas...)

ALÉRGENOS



HUEVOS



CONTIENE
GLUTEN




LÁCTEOS

ELABORACIÓN

1. En una olla con tapa poner un chorro de aceite y calentar a fuego medio.
2. Añadir el de arroz y remover durante 1 minuto, incorporar el agua y remover hasta que alcance el hervor. Tapar, retirar del fuego y dejar reposar 20 minutos.

3. En un sartén poner un chorro de aceite, agregar el diente de ajo, la cebolla y pimiento picados finalmente. Sofreír durante unos 5 minutos, agregar el tomate natural. Añadir sal y continuar la cocción durante 5 minutos más.
4. Una vez transcurridos los 20 minutos de reposo del arroz agregar la nata, los 3 huevos, el almidón y sal al gusto. Mezclar bien y colocar una base en una placa para pizzas, alisar bien la superficie. Hornear a 180°C durante 10 minutos.
5. Retirar, colocar la salsa, cubrir con la mozzarella y adornar a preferencia (vegetales, anchoas, aceitunas...). Llevar a horno fuerte (230°C) durante unos 5 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 313,5 Kcal	hidratos de carbono 42 g	azúcares 2 g	Grasas 10,5 g	grasas saturadas 3 g	Proteínas 12 g	Fibra 1,5 g	Sal 0,1 g
---	------------------------------	------------------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si sobra tomate y el bote está abierto, puede oxidarse con facilidad. Para evitarlo, pon el tomate sobrante en un tarro limpio y guárdalo en el congelador.
- Aprovecha las sobras que tengas por la nevera para ponerlas de “topping” en la pizza. ¡Prueba nuevas combinaciones!

CONSEJOS CONSCIENTES

- Al incorporar “toppings” como verduras, añades más color, nutrientes y fibra a la pizza.
- Recuerda llenar del todo el lavavajillas antes de lavar los platos, de esta manera ahorrarás agua y energía.