Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Pizza de coliflor

30min · 1 ración · 526 kcal

Ingredientes

BASE

- **200gr** de coliflor
- **30gr** de harina de avena integral
- **1** huevo
- **25gr** de queso mozzarella
- Sal
- Orégano y pimienta

TOPPINGS

- Tomate natural en rodajas
- Queso gouda rallado
- Jamón cocido
- Champiñón
- Queso
- Piña

Elaboración

1. Ponemos la coliflor en nuestro robot de cocina y picamos a velocidad 4½ durante 10 seg. (o picamos a cuchillo muy pequeñito).
2. En un bol mezclamos un bol la coliflor, la harina, el huevo, la mozzarella, la sal, el orégano y la pimienta.
3. Colocamos papel vegetal sobre la bandeja del horno, vertimos la masa y damos forma de pizza con una lengua de silicona, dejándole un grosor de unos 2mm.
4. Metemos la base en el horno a 180 grados durante 20 min. hasta que se dore.
5. Sacamos la pizza del horno, ponemos nuestro topping y metemos de nuevo al horno a 180 grados durante 10-15 min.

POR RACIÓN | **38 g** Proteínas | **26 g** Grasas | **40 g** Hidratos | **9 g** Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya