HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Pizza de cristal sin gluten

10min · 4 raciones · 189 kcal

Ingredientes

- **4** obleas de arroz
- Huevo batido
- Salsa de tomate
- Orégano
- Cebolla
- Tiras de fiambre de pollo
- Mozzarella
- Parmesano

POR RACIÓN

Proteínas	**15 g**
Grasas	**9,1 g**
Hidratos	**12 g**
Fibra	**0,9 g**

Elaboración

1. Colocar las obleas de arroz en una bandeja con papel de horno
2. Pintar cada oblea con huevo batido y apilarlas una encima de otra hasta tener cuatro pisos
3. Pintar también con huevo la oblea de arriba
4. Hornear a 170 grados durante 8 minutos
5. Mientras tanto, cortar una cebolla en juliana y pocharla hasta que quede dorada
6. Cuando las obleas salgan del horno, colocar salsa de tomate, un poco de orégano, la cebolla pochada, tiras de fiambre de pollo, mozzarella y un poco de parmesano
7. Hornear a máxima temperatura solo hasta que el queso se derrita

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto