Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Pizza de coliflor

2 raciones

Ingredientes

- Coliflor en rodajas
- Un huevo
- Queso de untar
- Pimentón
- Orégano
- Sal
- Aceite de oliva
- Tomate en rodajas o salsa de tomate
- Pavo
- Tahini
- Mozzarella

Elaboración

1. Cortar la coliflor en rodajas, intentando que no se rompan demasiado
2. Preparar el rebozado mezclando un huevo, queso de untar, pimentón, orégano y un poquito de sal
3. Pasar las rodajas de coliflor por esta mezcla para que queden bien cubiertas
4. Llevar las rodajas a una sartén y hacerlas vuelta y vuelta, hasta que estén doraditas y la coliflor quede blandita
5. Añadir tomate, que puede ser en rodajas o salsa de tomate, un poco de pavo, tahini y una buena cantidad de mozzarella
6. Llevar al horno unos minutos, simplemente hasta que el queso esté bien gratinado y doradito

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga