The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Pizza saludable amb base de coliflor

30min · 4 racions · 150 kcal

Ingredients

- **370g** de coliflor
- **40g** de farina integral
- Sal
- Espècies (all en pols, pebre negre, orenga...)

SUBSTITUT DE L'OU

- **30g** de farina de cigró
- **40ml** d'aigua

TOPPINGS

- Base de tahini
- Verdures: espàrrecs, pastanagues, ceba tendra, carbassó
- Formatges vegà (ratllat i grec de Violife, tipus mozzarella de Mondarella)
- Julivert fresc

Elaboració

1. Triturar o ratllar la coliflor i amb ajuda d'un drap o malla nets treure-li el màxim d'aigua possible
2. Barrejar bé la farina de cigró amb l'aigua fins a aconseguir una massa espessa
3. Integrar amb la resta d'ingredients de la massa fins a formar una bola
4. Donar la forma a la pizza
5. Coure al forn uns 30-35 min o fins que la massa es torri una mica i el formatge quedi fos

PER RACIÓ	5 g Proteïnes	5 g Greixos	13 g Hidrats	3 g Fibra

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork