

Massa pizza de coliflor

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: massa de pizza

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 35 minuts

Funció de la recepta: sense gluten

Recepta per a: 1 pizza

Preu per persona: 3 €

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	50,7 g
Hidrats	33 g
Greixos	37 g
Energia	640 kcal

INGREDIENTS

- Coliflor petita
- 1 ou
- 150 g. mozzarella ratllada
- Condiment pizza al gust

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 180°C
2. Talla les flors de la coliflor i posa-les en un bol.
3. Tritura-la fins que quedi una massa.
4. Escalfa al microones a màxima potència durant 8 minuts.
5. Afegeix-hi l'ou i la mozzarella ratllada i barreja fins que quedi ben homogeni.
6. Posa paper de forn en una safata de forn i posa la massa en motlles rodons.
7. Enforna 20 minuts fins que es quedi daurada.
8. Retira del forn, afegeix els ingredients al gust i enforna 5 minuts més a la mateixa temperatura.

PROPIETATS

La **coliflor** és una verdura de la família de les cols –les crucíferes– molt rica en fibra, baixa en calories i amb moltes vitamines, minerals, antioxidants i principis actius.

Gràcies a les seves propietats té efectes tan beneficiaris per l'organisme com:

- Es un potent anticancerigen
- Manté Sistema immunologic d l'intestí
- Protegeix l'estómag

AL·LERGÒGENS

