

Massa pizza de pastanaga

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Massa 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	17,62 g
Hidrats	65,20 g
Greixos	4,35 g
Energia	353 kcal

INGREDIENTS

- 250 g. pastanaga ratllada
- 75 g. farina de cigró
- 1 culleradeta de sal
- ½ culleradeta de comí
- ½ culleradeta d'herbes provençal
- Una mica de pebre
- Condimentació pizza al gust

ELABORACIÓ

1. En un recipient barreja la pastanaga amb la farina, la sal i les espècies.
2. Amassa bé amb les mans perquè es quedi ben homogeni.
3. Dóna-li forma de pizza, però que no quedi gruixuda.
4. Enforna a 180°C durant 20 minuts fins que quedin daurades.
5. Guarneix al gust i enforna 5 minuts més a la mateixa temperatura.

PROPIETATS

La **pastanaga** és un dels aliments que contenen més betacarotè, (provitamina A), un potent antioxidant. Entre d'altres propietats la provitamina A protegeix contra el càncer i va molt bé contra els problemes de visió nocturns, les infeccions i mals d'oïda, i la sordesa.

També destaca per la gran quantitat de silici que té en comparació a d'altres verdures, un mineral essencial per a l'organisme pel paper que té en el metabolisme del calci i perquè enforteix el teixit connectiu. També té molt ferro, potassi, fòsfor, sodi, calci, magnesi i àcid fòlic.

AL·LERGÒGENS

**No apte per a intolerants fructosa.*

