

PIZZA DE COLIFLOR

INGREDIENTS

4 PERSONES

BASE DE PIZZA:

- Coliflor (1 petita, 300 g de ramells)
- Ous (1 unitat)
- Formatge de cabra (100 g, ratllat)
- Orenga (1 c/sopera)
- Sal i pebre negre (1 c/postres)

COMPLEMENTS PER LA PIZZA:

- Tomàquet natural (3-4 c/soperes)
- Xampinyons (2-3 unitats)
- Canonges (un grapat, 50 g aprox.)
- Formatge de cabra (50 g, en trossos)

PREU PER PERSONA: 1,17€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA:

"Charcuterías Ramis", Fruita i Camp,
Sal de sa Salinera

"SUPERMERCADOS SA VIDA":

Can Guasch

RECEPTA

- Tritureu o ratlleu la coliflor i escorreu l'excés d'aigua amb una mussolina o pedaç.
- A un bol ajunteu l'ou, la mescla d'espècies i 100 g de formatge rallat.
- Barregeu tot molt bé.
- Poseu tota la mescla damunt paper de forn i doneu-li forma de pizza. Heu d'assolir una massa la més fina possible.
- Enforneu durant 20 min a 200°C.
- Poseu el tomàquet natural, els xampinyons laminats i el formatge a trossos.
- Enforneu a 200 ° C uns 5/10 min.
- Afegiu els canonges.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 192

Carbohidrats: 4,5 g

Proteïnes: 12,7 g

Greixos: 13,1 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- Fer la pizza d'aquesta manera ajuda a reduir el consum (habitual) de farines refinades, a més de aconseguir que els més petits (i no tant petits) mengin verdures com la coliflor
- Els lactis de cabra o ovella tenen un perfil gras més saludable comparat amb els de vaca. Si no preneu lactis es pot utilitzar formatges fermentats fets amb base de fruits secs com les ametlles o els anacards.

