


Pizza De Coliflor



 40 Minutos

 4 Porciones

Ingredientes

- 1 ½ cabezas de coliflor o 680 gramos de arroz de coliflor en bolsa
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 huevos grandes
- ½ taza de salsa de tomate
- 1 diente de ajo, machacado
- 8 rebanadas de jamón prosciutto
- Un puñado de hojas de rúcula aliñadas con un poco de aceite de oliva
- 12 aceitunas negras kalamata griegas
- ½ taza de queso feta sin grasa o bajo en grasa



COMENZAR A COCINAR



Qué necesitas



Tazas medidoras



Recipiente tipo bowl



Sartén



Licuadaora

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425°.
2. Coloque la coliflor (1 ½ cabezas) en el procesador de alimentos y mezcle hasta que parezca arroz. Cocine la coliflor en el microondas en 2 lotes durante 3 minutos.
3. En un tazón, mezcle la coliflor con el queso (½ taza) y los huevos (2). Coloque en una bandeja para hornear engrasada formando una forma de pizza grande y hornee durante 20-25 minutos.
4. Mientras se hornea la corteza, mezcle la salsa de tomate (½ taza) y el ajo (1 diente).
5. Saca la masa de pizza del horno. Extienda la salsa encima, luego coloque una capa sobre las aceitunas (12), el queso feta (½ taza) y el jamón (8 rebanadas) y hornee por otros 5 minutos. Saca del horno y cubre con rúcula.

Tabla Nutricional

Porciones		4
Calorías por porción		355
		% valor diario
Grasas totales	18.7 g	24 %
Grasas saturada	8 g	40 %
Colesterol	143 mg	48 %
Sodio	2208 mg	96 %
Carbohidratos totales	14.2 g	5 %
Fibra dietética	1 g	4 %
Azúcares	7.6 g	
Proteína	34.8 g	
Vitamina D	9 mcg	44 %
Potasio	157 mg	3 %
Calcio	288 mg	22 %
Hierro	2 mg	11 %