

Pizza de coliflor

Para 4 personas



INGREDIENTES:

Para la masa:

½ Coliflor.

1 huevo.

3 cucharadas de harina de
avena o blanca.

½ taza de queso rallado.

1 pizca de orégano.

1 pizca de ajo en polvo.

1 cucharada de aceite.

Para el relleno:

1 tomate cortado
en gajos medianos.

4 láminas de queso amarillo
(Gauda o mantecoso) cortadas
en tiras delgadas o rallado.

2 láminas de jamón de pavo
cortada en tiras delgadas.

Albahaca en cortes pequeños.

1 pizca de sal.





PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C. Colocar papel de hornear encima de una bandeja.
2. Para hacer la masa de la coliflor, rallar la coliflor finamente.
3. Transferir la coliflor rallada a un bol apto para microondas. Cubrir sin apretar y colocarla en el microondas durante 4-5 minutos o hasta que se ablande. Dejar que se enfríe.
4. Escurrir totalmente el líquido de la coliflor, eliminando tanta agua como sea posible.
5. Agregar la coliflor a un bol grande. Agregar el huevo, el queso rallado, el orégano, el ajo en polvo y la harina. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

6. Aceitar la lata del horno o utilizar una lamina de silicona.
7. Con ayuda de una cuchara esparcir la mezcla conseguida sobre una bandeja para hornear, dándole forma de pizza. Hornear durante 10-12 minutos o hasta que esté dorada.
8. Colocar encima de la masa el queso, el jamón, el tomate y la albahaca.
9. Llevar al horno y cocinar hasta que el queso se haya derretido, aproximadamente 3-4 minutos.

Tip:
La pizza con masa de coliflor es una preparación que nos permite incorporar más verduras a la dieta de nuestros niños y niñas.