

Pizza con base de coliflor



Las pizzas gustan a los niños y niñas en general. Son un excelente recurso para introducir diversos alimentos nuevos y variados. Y en esta receta descubrirás una forma original de prepararlas para que coman otras verduras casi sin darse cuenta.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- PARA LA MASA:

- 1 coliflor (unos 170g)
- 1 huevo
- 15 g de almendra molida
- 30 g de queso parmesano rallado
- Ajo en polvo
- Hierbas aromáticas al gusto
- Sal y pimienta al gusto

- PARA CUBRIR LA PIZZA:

- Tomate frito casero
- Jamón cocido
- Queso mozzarella rallado
- Champiñones

¿Cómo lo preparo?

1. PARA LA BASE:

- Precalentar el horno a 180°C
- Cortar la coliflor, lavar y escurrir bien
- Triturar con la batidora hasta dejar textura granulada fina
- Disponer en un recipiente la coliflor, el huevo batido, la almendra molida, la sal, el ajo, las hierbas, el queso y salpimentar
- Mezclar todo muy bien hasta tener una masa homogénea, húmeda pero maleable y extender con ayuda de una cuchara o espátula en una bandeja de horno cubierta de papel de hornear, dejándola lo más fina posible
- Hornear durante 20 minutos a 180°C o hasta que se dore y esté seca al tacto

2. PARA CUBRIR LA PIZZA:

- Disponer los ingredientes sobre la masa, empezando por el tomate frito casero
- Hornear en modo gratinado durante unos 7-10 minutos según el gusto
- ¡Disfrutarla!

Fuente: **Sara Barbed**. Pediatra.

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
