



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

RECETAS SALUDABLES

Pizza de coliflor con calabacín y atún



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

Base:

- 1/2 coliflor o 1 mediana
- 1 huevo
- 50g mozzarella rallada

Relleno

- Calabacín
- Tomate
- Atún al natural

• Orégano

- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Rallar la coliflor y cocinarla en el microondas hasta que esté blanda.
3. Añadir el huevo y el queso y mezclar muy bien.
4. Extender la masa obtenida en un papel para horno, dando forma a la base de la pizza. Hornear hasta que se dore.
5. Sacar la base del horno y completar con los demás ingredientes.
6. Añadir el tomate, cortar en rodajas finas el calabacín, escurrir el atún y repartirlos sobre la base.
7. Gratinar unos minutos y estará lista.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,91 €