

## Pizza con base de coliflor

**Ingredientes** (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 2 personas.

Masa:

Coliflor	200 g.
Huevos (2 unidades)	120 g.
Queso mozzarella	50 g
Ajo granulado	2 g
Espicias (Orégano, albahaca)	
Sal	.

Tomate frito	50 g.
Tomate Cherry	30 g.
Atún al natural (lata)	60 g.
Piña	50 g.
Queso mozzarella	20 g.
Espicias ( orégano, albahaca)	



### **Elaboración:**

- 1 Precalentar el horno a 180°C. Retirar los tallos de la coliflor, lavar y escurrir bien.
- 2 Triturar la coliflor con una picadora, procesador de alimentos, o un rallador, hasta obtener una textura granulada fina.
- 3 En un bol añadir la coliflor picada, huevo, hierbas al gusto, ajo granulado, queso rallado y sal. Mezclar todo muy bien hasta obtener una masa homogénea.
- 4 Extender la masa en una bandeja con papel de horno, con ayuda de una espátula o una cuchara grande, dando forma redondeada o rectangular, dejándola lo más fina posible. Hornear unos 20 minutos o hasta que se dore.
- 5 Esperar un poco a que se enfríe ligeramente, y extender el tomate frito, y los demás ingredientes, atún, tomate cherry, piña, queso, albahaca u orégano.
- 6 Hornear unos minutos hasta que se haya derretido el queso y los bordes estén crujientes.

### **DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:**

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

**IMPORTANTE.** Algunos **Productos Comerciales** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente

apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

### **Contenido de alérgenos en la receta propuesta**

Pescado, huevo, leche.

### **VALORACIÓN NUTRICIONAL:**

	100 Gr.	Total
<b>Gr. Receta</b>	100	285.8
Kcalorias	109.64	313.35
Kjulios	458.28	1309.76
Colesterol (mg)	92.27	263.71
Fibra (g)	0.92	2.62
Proteínas (g)	9.41	26.9
Glúcidos (g)	3.4	9.72
Grasas (g)	6.58	18.81
A. G. Mono. (g)	2.14	6.12
A. G. Poli. (g)	0.74	2.12
A. G. Satur. (g)	3.02	8.62
Vitamina A (µg)	103.45	295.65
Vitamina B1 (mg)	0.09	0.26
Vitamina B2 (mg)	0.15	0.44
Vitamina B6 (mg)	0.26	0.75
Vitamina B12 (µg)	1.13	3.24
Vitamina C (mg)	27.22	77.81
Vitamina D (µg)	2.98	8.52
Vitamina E (mg)	0.82	2.35
Niacina (mg)	2.92	8.34
Ácido Fólico (µg)	44.58	127.41
Sodio (mg)	117.23	335.05
Potasio (mg)	304.34	869.8
Calcio (mg)	120.69	344.94
Fósforo (mg)	98.37	281.14
Magnesio (mg)	18.72	53.5
Hierro (mg)	2.01	5.74
Cinc (mg)	1.11	3.18
Yodo (µg)	10.74	30.71

### **Aportaciones nutricionales destacables:**

Proteína de alto valor biológico, bajo contenido de glúcidos, vitamina B12, C, D y minerales como calcio, potasio, y fósforo.

El alto contenido en colesterol es debido a la introducción del huevo, pero hay que aclarar que, además de aportar la indicada proteína de alto valor biológico, tiene inhibidores de absorción del colesterol y micronutrientes que resultan favorables en la protección cardiovascular (antioxidantes, lecitina, folatos y otras vitaminas del grupo B). También, presenta menor contenido en grasa saturada, en comparación con otros alimentos como la carne.