PLATILLOS-ENSALADAS

PIZZA DE VEGETALES

PORCIONES
2

PREPARACIÓN
40 MIN

COMPLEJIDAD
FÁCIL

DESCARGAR COMPARTIR

INGREDIENTES

- 1 taza de *Bebida Almendra Nature's Heart*
- 1 brócoli o una coliflor
- 2 tazas de avena
- 2 claras
- 2 huevos
- Al gusto, salsa de tomate, champiñones en rodajas, pimienta negra, orégano y queso

PREPARACIÓN

1. Cocina el brócoli o la coliflor al vapor y déjalo enfriar
2. Precalienta el horno a 180° y en un bowl mezcla todos los ingredientes, sin los huevos.
3. Bate los huevos y agrégalos al bowl.
4. Vuelca el contenido del bowl en el procesador y revuelve bien.
5. Cubre tu pizzera con la mezcla, puedes dejarla finita o un poco más gruesa.
6. Lleva al horno durante 15 minutos.
7. Agrega los ingredientes al gusto por encima y regresa al horno durante 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 164	Fibra (g): 1
Hidratos de C (g): 22	Vitamina A (IU): 106
Proteína (g): 9	Vitamina B (mg): 2
Lípidos(g): 3	Vitamina D (IU): 22
	Calcio (mg): 57

Nature's Heart te informa®:

- Brócoli y coliflor aportan fibra a tu dieta
- El brócoli aporta vitamina c a tu dieta
- El huevo es fuente de proteína

Conociendo Nature's Heart®:

- Bebida de almendra Nature’s Heart adicionada con vitaminas: A y E
- Bebida de almendra Nature’s Heart no contiene lactosa
- Bebida de almendra Nature’s Heart no contiene azúcar añadida