

# Masa de Coliflor Para Pizza

## Ingredientes:

2 ½ tazas de cogollos de coliflor  
¼ taza de harina de almendras  
2 cda de semillas de chia en polvo  
1 cda de levadura  
½ cdta condimento Italiano  
½ cdta ajo en polvo  
¼ taza de agua



## Porciones: 1

### Instrucciones:

Ponga agua a hervir en una olla.

En un procesador de comida o utilizando un rallador, muele los cogollos de coliflor hasta obtener el tamaño de granos de arroz.

Ponga un colador de comida encima de la olla con agua. Agregue la coliflor y cocine al vapor.

Cuando la coliflor este cocida, retire la mayor cantidad de agua utilizando un pedazo de tela.

Precaliente el horno a 450 F.

En un recipiente grande mezcle la coliflor con todos los demas ingredientes. Forme una masa homogénea.

Ponga la masa en una bandeja para hornear y presione con los dedos hasta formar la masa para la pizza.

Agregue sus ingredientes favoritos. Hornea hasta que la masa este dorada.



## Nutrition Facts

2 servings per container

**Serving size**

**2 slices**

Amount per serving

**Calories**

**120**

% Daily Value\*

**Total Fat** 7g 9%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 45mg 2%

**Total Carbohydrate** 12g 4%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 70mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 553mg 10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.