



Pizza de bròquil i “lacón”

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 1 bròquil
- 3 bases de pizza congelades
- 5 cullerades d'oli d'oliva
- 3 tomàquets verds
- 360g de “lacón”
- 2 culleradetes de pebre vermell dolç

[AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa :

oli d'oliva.

Informació nutricional per ració

Energia	586,6 Kcal
Hidrats de Carboni	62,3 g
dels quals sucres	11,9 g
Proteïnes	29,1 g
Greixos	24,5 g
dels quals saturats	3,8 g
dels quals monoinsaturats	16 g
dels quals poliinsaturats	3 g
Fibra dietètica	8,5 g



Elaboració

- Rentar el bròquil, tallar-lo i cuinar-lo al microones durant 5 minuts a potencia màxima.
- Rentar el tomàquet, tallar-lo a rodanxes i cobrir la base de la pizza.
- Sobre el tomàquet, omplir la pizza amb el bròquil cuinat i el “lacón”. Repetir el procés per cada pizza.
- Cuinar al forn a 200°C durant 15 minuts.
- Mentre es fan les pizzes, fer un oli de pebre vermell barrejant dues culleradetes per 50ml d'oli d'oliva.
- Quan la pizza estigui cuinada, amanir-la amb oli de pebre vermell.



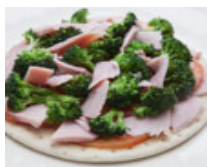
Característiques nutricionals:

La pizza és un aliment que s'aconsella menjar de manera ocasional, però si afegim els ingredients adequats, com en aquesta recepta, la convertim en un plat saludable. El “lacón” és una cam magra que ens aporta proteïnes. La base de la pizza aporta hidrats de carboni que ens donen energia. I les verdures ens aportaran vitamines, minerals i fibra.



El nostre consell:

S'aconsella acompanyar la pizza amb una amanida per a completar la ració de verdures i prendre de postres un iogurt per ajudar a aportar calci a la dieta.



Condisline.com

