

## MINI PIZZAS SALUDABLES

Receta de:" Chef Bosquet

### INTRODUCCIÓN

¿Has probado alguna vez una pizza 100% sin harina? Seguro que esta es la primera.

En lugar de usar harina como ingrediente principal para elaborar la base de la pizza, esta vez usaremos el boniato, el calabacín, y la berenjena.

En este caso el boniato le proporciona un sabor dulce, y es entre los meses de octubre y marzo cuando este delicioso tubérculo se encuentra en su mejor momento de consumo.

Además de ser una pizza ligera, estas verduras le aportarán vitaminas y minerales, por lo que será una opción original y saludable.

Es una receta muy sencilla y rápida de hacer, por lo que os podrán echar una mano *en la masa* los más pequeños y disfrutar de ella en familia o amigos.

¿Preparados?  
¿A cocinar!

### TIEMPO

Total --- 50 min

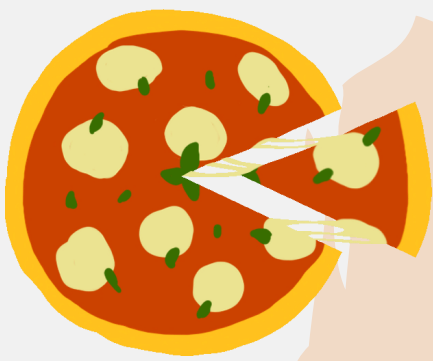
### DIFICULTAD:

Fácil

### CANTIDAD:

6 Raciones





## MINI PIZZAS SALUDABLES

Receta de: Chef Bosquet"

### INGREDIENTES

Boniato --- 1  
Calabacín --- 1  
Berenjena --- 1  
Tomates  
Queso mozzarella  
Atún o Jamón  
Hierbas al gusto

Pica el tomate y prepara la salsa. Puedes hervir agua y sumergir los tomates para que sea más fácil pelarlos. También puedes usar una salsa de pizza ya preparada.

Coloca un papel de horno en una fuente y distribuye las rodajas de las verduras cubriendo todo el fondo.

Extiende por encima el atún o el jamón.

Vierte la salsa encima y espárcela con una cuchara. Agrega el queso mozzarella.

Hornea a 200 grados, después que el horno haya estado encendido por lo menos 20 minutos.

Antes de servir, espolvorea encima las hierbas aromáticas.

### ELABORACIÓN

Lava, pela y pica las verduras. Corta el boniato en láminas finas y el calabacín y la berenjena en rodajas un poco más gruesas.