



PIZZA CON VERDURAS Y HUEVO, SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Receta de: "NESTLE COCINA"

INTRODUCCIÓN

La hora de la comida puede estar llena de sabor, color y creatividad. El hecho de que nos encontremos cuidando nuestros hábitos alimenticios, o tengamos alergia/ intolerancia a algún alimento, no significa que no podamos disfrutar de este delicioso momento.

Esta receta va enfocada a personas celíacas e intolerantes a la lactosa.

La **celiaquía** se caracteriza por una hipersensibilidad permanente al gluten ligada a una alteración del sistema inmunológico. El gluten, es una proteína que se encuentra en cereales como trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.

Las personas que tienen **intolerancia a la lactosa** no pueden digerir el azúcar (*lactosa*) que contiene la leche, causando diarrea, gases e hinchazón después de ingerir productos lácteos.

La siguiente receta te puede servir de idea, aunque los ingredientes pueden ser tan variados como queráis

ON EGIN!

TIEMPO

Total --- 30 min
Preparación --- 15 min
Cocción --- 15 min

DIFICULTAD:

Fácil

CANTIDAD:

4 personas





PIZZA CON VERDURAS Y HUEVO, SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Receta de: "NESTLE COCINA"

INGREDIENTES

Masa de pizza sin gluten --- 1
Tomate frito casero --- 100 g
Levadura química --- 2 cucharadas(8g)
Huevos de codorniz --- 4 u
Berenjena --- 300 g
Calabacín --- 300 g
Tomates cherry --- 150 g / 10 u
Orégano --- 1 cucharada
Aceite de oliva --- 4 cucharadas
Sal
Pimienta

Repartir el tomate frito y las verduras por encima.

Decorarla con los tomates cherry.

Espolvorearlo con el orégano y sazonarlo con un poco de sal y pimienta.

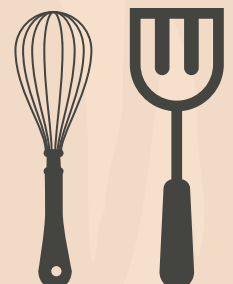
Cocerla en el horno precalentado durante unos 15-17 minutos.

Mientras en una sartén pequeña con 2 cucharadas de aceite, cocer los huevos de uno en uno, hasta que esté la clara cuajada.

Sazonarlo con un poco de pimienta.

Servir la pizza con los huevos por encima.

**Si queremos añadir otro tipo de proteína en lugar del huevo, podemos poner jamón cocido o curado. Siempre leyendo bien las etiquetas, por si contienen posibles trazas de leche.



ELABORACIÓN

Lo primero, precalentar el horno a 200 ° C.

Lavar y cortar las verduras en rodajas.

Saltearlas en una sartén con 2 cucharadas de aceite durante unos 5 minutos.

Desenrollar la masa de pizza, sin gluten y sin lactosa sobre el papel que la envuelve.