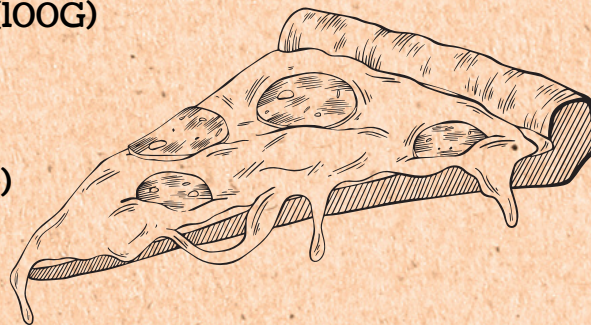


Pizza con Base de Avena y Yogur

INGREDIENTES

- COPOS DE AVENA/AVENA MOLIDA (100G)
- YOGUR (100G)
- ESPECIAS
- TOMATE PELADO/TRITURADO (80G)
- MOZZARELLA FRESCA (100G)
- ORÉGANO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (5 ML)

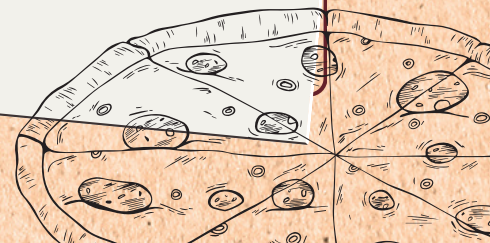


PROCEDIMIENTO

1. TRITURAR LOS COPOS DE AVENA HASTA TENER HARINA DE AVENA (OMITIR SI YA TIENES AVENA MOLIDA)
2. MEZCLAR EL YOGUR CON LAS ESPECIAS
3. AÑADIR LA AVENA Y EL ACEITE AL YOGUR HASTA OBTENER UNA MASA
4. LE DAMOS FORMA DE PIZZA (AÑADIR MÁS AVENA SI ES NECESARIO) MIENTRAS PRECALENTAMOS EL HORNO A 200°C
5. METEMOS LA BASE AL HORNO Y HACEMOS LA SALSA TRITURANDO LOS TOMATES CON SAL Y ORÉGANO
6. CORTAMOS EL QUESO EN RODAJAS
7. SACAMOS LA BASE DEL HORNO CUANDO VEAMOS QUE ESTÁ MEDIO COCINADA Y AÑADIMOS EL TOMATE Y QUESO
8. SACAMOS DEL HORNO TRAS 7 MINUTOS, AÑADIMOS ORÉGANO Y CORTAMOS EN PORCIONES

VALOR NUTRICIONAL (100G)

ENERGÍA (KCAL)	174,9
GRASAS	7,1g
GRASAS SATURADAS	2,7g
HIDRATOS DE CARBONO	18,75g
PROTEÍNA	10,2g
SODIO	117,2 mg
FIBRA	2,8g



ENLACE INGREDIENTES:

[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1-3ET83N6BBWS3WYGTAOUEAYYTHUCZFJH/VIEW?USP=DRIVESDK](https://drive.google.com/file/d/1-3ET83N6BBWS3WYGTAOUEAYYTHUCZFJH/view?usp=drivesdk)

ENLACE VÍDEO:

[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/IPS6SWXTCFABDSKV3-G2373IGZUKJGAUC/VIEW?USP=SHARING](https://drive.google.com/file/d/IPS6SWXTCFABDSKV3-G2373IGZUKJGAUC/view?usp=sharing)