Tecnología Doméstica PROFECO | Para tu casa o para emprender te decimos cómo hacer:

Pizza con masa de coliflor

Ingredientes:

- ½ cabeza de coliflor o 2 tazas de coliflor, ambas ralladas
- 1 huevo batido
- 1 tz. de queso mozzarella rallado
- 3 cdas. de queso parmesano rallado
- ½ tz. de salsa de tomate para pizza
- 1 cda. de orégano seco
- ½ cda. de pimentón
- 1 pimiento morrón rojo en rodajas
- 12 jitomates cherry
- ¼ de cebolla picada
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de albahaca
- Una pizca de tomillo
- Sal
- Pimienta

Tiempo de elaboración: 45 minutos
Caducidad: 5 días en refrigeración
Porciones: 6
kcal: 904
Costo promedio: $154

Utensilios:

- Charola
- Cuchara

Preparación:

1 Precalienta el horno a 220°C.

2 Esparce la coliflor rallada en una charola para hornear y hornéala a 220°C por aproximadamente 10 minutos, o hasta que sus bordes se vean un poco dorados.

3 Una vez horneada déjala que se atempere y colócala en un tazón, agrega el huevo, media taza de queso mozzarella, el queso parmesano, sal y pimienta, el orégano y el pimentón. Mezcla hasta lograr una consistencia uniforme.

4 Forra la charola con papel encerado y con la preparación forma una capa de medio centímetro de espesor.

5 Vuelve a hornear por aproximadamente 10 minutos o hasta que en los bordes se vea un poco dorada la base de la pizza.

6 Mientras se hornea, en un sartén pon aceite de oliva y saltea los tomates cherry, la cebolla, el ajo y el tomillo.

7 Saca del horno la base de la pizza, agrega la salsa de tomate, el resto del queso mozzarella, las rodajas del pimiento morrón rojo y los jitomates cherry salteados.

8 Hornea por siete minutos más. Para decorar, esparce sobre la pizza hojas de albahaca y un chorrito de aceite de oliva.

Hace años el maíz
no me canta en las sienes
ni corre por mis ojos
la crinada serpiente.

Gabriela Mistral

Fuente
- Pizza de coliflor, en https://es.tastemade.com/videos/Pizza-baja-en-carbohidratos Consultado el 15 de julio del 2021.

Hummus con brócoli

Tiempo de elaboración: 10 minutos
Caducidad: 4 días en refrigeración
Rendimiento: 400 g
kcal: 620
Costo promedio: $26

Ingredientes

- 125 g de garbanzos cocidos con sal
- 200 g de brócoli cocido
- 2 cdas. de ajonjolí tostado y molido
- 1 diente de ajo
- Jugo de un limón
- 1 cda. de aceite de oliva
- 10 almendras
- Agua purificada

Utensilios

- Licuadora o procesador de alimentos
- Cuchara

Preparación

1. Muele, por porciones, los garbanzos con el ajo, el jugo de limón y el ajonjolí, ya sea en un procesador de alimentos o licuadora y a velocidad constante. Si es necesario agrega agua purificada o de la cocción de los garbanzos.
2. Incorpora poco a poco el brócoli y muele hasta conseguir una textura suave, perfectamente homogénea y sin grumos.
3. Para presentarlo, coloca el hummus en un plato botanero, agrega el aceite de oliva y decora con las almendras.
4. Puedes envasarlo al vacío, consulta nuestra edición 521 y aprende cómo.