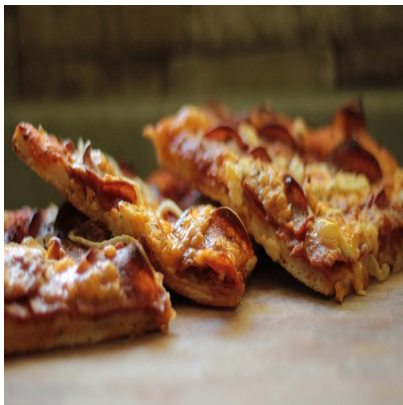




Mini pizzas de zanahoria: la deliciosa cena que recomiendan hasta los nutricionistas

Descripción

La cena es una de las comidas más importantes del día si quieres controlar tu peso. Y sucede que lo que comemos al final del día tiene menos tiempo para procesarse y tiene más posibilidades de engordar. Por eso, una cena ligera y sana es fundamental para mantener nuestra forma y comer sano.



¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comes pizza todos los días?

Muchas veces pensamos que las cenas ligeras tienen que ser aburridas ensaladas o cremas de verduras, pero no es así. Hay muchas formas de preparar deliciosas recetas bajas en grasas y calorías y perfectas para la cena.



“Se ha observado que el ayuno intermitente reduce el peso y el colesterol en personas sanas”.

Hoy os vamos a hablar de una deliciosa receta para una cena ligera y saludable. Se trata de mini pizzas a base de zanahoria recomendadas por la nutricionista Blanca García Orea en su cuenta de Instagram (@blancanutri). La receta ya cuenta con más de 20.000 “me gusta” en la red social.

Las zanahorias son la base de estas mini pizzas.

Mini pizzas de zanahoria: la receta

Preparar esta receta de cena de pizza saludable es fácil, como explica la nutricionista en un video subido a su Instagram.

Ingredientes para la pizza de zanahoria:

-

3 zanahorias

- 2 huevos
- orégano
- Queso Mozzarella
- Pavo

La receta de las pizzas a base de zanahoria

Para hacer estas pizzas pequeñas, primero debes lavar y rallar las zanahorias. Poner el resultado en un bol grande y añadir los huevos bien batidos y el orégano. Mezclar todo bien hasta obtener una masa homogénea. Por otro lado, precalienta el horno y prepara una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Coloque una cucharada grande de masa sobre el papel y aplánela. Rellena el papel de horno con varias de estas pizzas pequeñas y hornéalas a 200 grados durante 15 minutos.

Pasado este tiempo, saca las pizzas del horno y añade los ingredientes que van a ir encima. Vamos a añadir un locha de pavo fina y un poco de mozzarella. Finalmente espolvorear con orégano y volver a poner en el horno, esta vez en la función de asar durante 10 minutos. Cuando el queso esté dorado, puedes sacar las mini pizzas. Estarán listos para comer.

La preparación de una cena sana y rica es posible. pixabay

Esta cena es perfecta para adultos y niños a los que les encantará este nuevo tipo de pizza. También puedes probar la pizza a base de brócoli que también es muy saludable y mucho más recomendable que las tradicionales pizzas de cena.

Fecha de creación

julio 2023