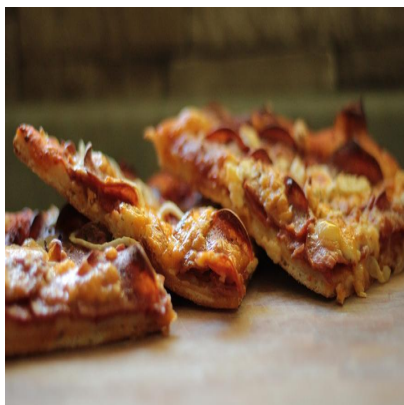




Mini pizzas de zanahoria: la deliciosa cena que recomiendan los nutricionistas

Descripción

La cena es una de las comidas más importantes del día si quieres controlar tu peso. Y sucede que lo que ingerimos al final del día tiene menos tiempo para procesar y más oportunidad de engordar. Por eso, una cena ligera y sana es fundamental para mantenernos en forma y comer sano.

Muchas veces pensamos que las cenas ligeras tienen que ser aburridas ensaladas o cremas de verduras, pero no es así. Hay muchas maneras 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 pizza de zanahoria: la receta

Preparar esta receta de pizza de cena saludable es muy sencillo, como explica la nutricionista en un video que subió a su Instagram.

Ingredientes para pizzas a base 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. Verter 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, precalentamos el horno y preparamos una bandeja de horno forrada con papel de horno. 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 encima. Vamos a preparar un buen locha de pavo y un poco de mozzarella. Finalmente espolvorear con orégano y volver a meter al horno durante 10 minutos, esta vez en la función grill. 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 quienes les encantará esta nueva versión de la pizza. Prueba también la pizza a base de brócoli, también muy sana y mucho más recomendable que las pizzas tradicionales para cenar.

Fecha de creación

abril 2023