



Pizza espinocoli








Nuestro Chiquisaurio os ha extrañado un montón este verano, por eso está dispuesto a compartir con vosotros una de sus recetas favoritas de pizza. Era secreta hasta ahora. **Descubre su secreto ***

Verde con la fuerza de un bosque
Aleja los malos humos *

Se parece a una prima blanca que lleva nombre de flor.

Ingredientes

-  2 y media tazas de espinacas frescas o 1 y media de congeladas
-  2 tazas de brócoli o brécol
-  2 tazas de queso mozzarella rayado
-  Salsa hecha con tomates frescos o de lata (enteros) y orégano
-  Masa casera para pizza o bases precocinadas

Preparación

Calentar el horno a 200°C. Cortar finamente el brócoli y si se quiere hacerlo un poco antes al vapor y añadir las espinacas justo antes de sacarlo.

Poner el tomate en la base de las pizzas, la mozzarella, las espinacas y el brócoli.

Meterla al horno y hornearla alrededor de 15 minutos.

* El brócoli aporta sustancias como el sulfarano, que nos protege de malos humos, como los de los coches y los cigarrillos, y también de difíciles enfermedades, como la diabetes o azúcar en la sangre y el cáncer.

