



INGREDIENTES:

- masa de pizza fina de tamaño medio (10 a 14 centímetros de diámetro)*
- 1 zucchini
- 1 taza de tomates perita
- ½ taza de ricota
- 1 limón
- 1 cucharada de ajo en polvo (puede utilizar ajo fresco picado - 1 cucharada o 1-2 dientes de ajo picados)
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de pimienta roja triturada (si le gustan las especias)
- 1 cucharada de aceite de oliva (o aceite para cocinar verduras)

**Buscar una opción integral y baja en sodio. Contáctese con su nutricionista si necesita más ideas.*

Pizza de zucchini y tomate

Preparación

1. Precaliente el horno a 450 °F.
2. Lave y seque todos los productos. Corte el zucchini a la mitad a lo largo, en rodajas finas transversales en forma de media luna. Corte los tomates a la mitad. Ralle y corte el limón en cuartos.
3. Caliente un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el zucchini y cocinar. Mezcle hasta que esté de color marrón y blando. Apague el fuego.
4. En un recipiente chico, mezcle los tomates, el ajo y un poco de aceite de oliva.
5. En otro recipiente, mezcle la ricota, una mitad de la ralladura de limón, 1 cucharada de aceite de oliva y el jugo de limón.
6. Coloque la masa de pizza en una fuente para horno. Esparza la preparación de ricota y limón. Coloque el zucchini y los tomates (con el lado cortado hacia arriba). Hornee hasta que la masa de la pizza esté dorada aproximadamente durante 10 a 15 minutos.
7. Cuando la pizza esté cocida, retírela del horno y agregue el resto de la ralladura de limón y la pimienta roja triturada. Coloque un poco de miel y corte en pedazos. Sirva en los platos.