

Pizza casera

iii Mucho más natural
y superfácil de hacer!!!

Ingredientes:

1 base de pizza preparada (se puede hacer en casa, claro, pero es un poco más difícil)
Salsa de tomate
Queso mozzarella



Guarnición: se pueden hacer todas las variantes que se quieran, aquí os proponemos algunas:

- Cuatro quesos: 150 gr. de quesos diferentes cortados en dados
- Salmón: 2 lonchas de salmón ahumado cortadas en tiras, nata, rúcula, champiñones
- Salami: rodajas de salami, bacon cortado en tiras, una rodaja de piña natural o en almíbar cortada en trocitos pequeños
- Atún: una lata de atún al natural, corazones de alcachofa, queso emmental rallado.



Elaboración

1 Extender la base de pizza sobre la bandeja del horno forrada con papel de aluminio o papel parafinado

2 Extender por encima la salsa de tomate y la mozzarella desmigada



3 Añadir la guarnición

4 Meter al horno precalentado a 240° durante 15 minutos



Compota de peras y manzanas

iFruta por un tubo!

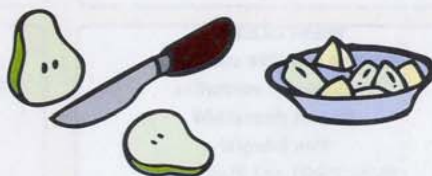
Ingredientes

3 peras y 3 manzanas
25 gr. de pasas
Una ramita de canela
Una cucharadita de anises
1 limón
Sal



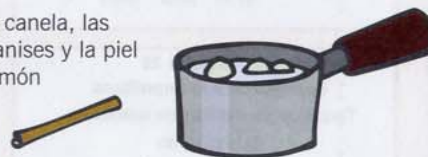
Elaboración

1 Pelar y trocear las peras y las manzanas



2 Ponerlas al fuego con dos vasos de agua

3 Añadir la canela, las pasas, los anises y la piel de medio limón



4 Cuando empiece a hervir echamos un poquito de sal y lo dejamos a fuego lento durante media hora. Al final retiramos la canela y la piel de limón

5 Servir con galletas, muesli, frutos secos, pan tostado, yogur... ¡y a mezclar!



Sabías que...?



FRUTA
MAN

La canela es una de las especias conocidas desde más antiguo. En el 1.500 a.c. una reina de Egipto usaba la canela en sus perfumes, y los chinos la conocen desde hace más de 2500 años.

Es originaria de Ceilán (Sri Lanka), aunque también se cultiva en Brasil, India, Indonesia y algunas islas del océano Pacífico, y en general en países con inviernos cálidos.

Además de su utilización en la cocina, la canela se usa para dar aroma a jabones, complementos de baño, flores secas, etc., y como adorno.

Una investigación del CSIC ha demostrado que la canela y otras seis especias vegetales muy utilizadas en cocina y pastelería (el anís, el jengibre, la menta, la nuez moscada, el regaliz y la vainilla) son antioxidantes y por lo tanto favorecen los sistemas de defensa del organismo humano de manera más eficaz que los antioxidantes artificiales empleados en la industria de la alimentación.



Propuestas para una dieta sanísima:



Desayuno

Vaso de leche con cacao o azúcar

Tostada con queso y membrillo

Macedonia de frutas frescas con zumo de naranja natural

Cena

Espinacas a la crema

Pizza casera de pescado

Compota de peras y manzanas

