



## Pizza de fruta

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |

Tiempo total: 32 minutos.

### Equipamiento:

Tazón mediano

Tazón pequeño

Asadera

Papel de aluminio

Film transparente

Toallas de papel o paño de cocina limpio

### Utensilios:

Batidor o tenedor

Cuchara para mezclar

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

# Ingredientes

## *Para la corteza*

- 1 clara de huevo grande
- 1/4 taza de aceite vegetal O aceite de canola
- 1/4 taza de azúcar negra
- 1/3 taza de harina común
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 taza de avena de cocción rápida

## *Complementos*

- 1/4 taza de queso crema reducido en grasas a temperatura ambiente para que esté blando
- ½ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- 1 taza de fruta (fresas, arándanos, kiwi, etc.)

# Instrucciones

## *Para la corteza*

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta.
2. Precaliente el horno a 375 grados.
3. En un tazón para mezclar, use un batidor o tenedor para batir la clara hasta que esté espumosa, aproximadamente 1 a 2 minutos. Agregue el aceite y el azúcar. Bata hasta obtener una textura homogénea.
4. En un tazón para mezclar grande, mezcle la harina, la canela y el bicarbonato de sodio.

Incorpore la avena de cocción rápida.

5. Coloque la mezcla de azúcar y la mezcla de avena en un tazón mediano.
6. Recubra una asadera con papel de aluminio y rocíe el papel de aluminio con aerosol antiadherente. Con las manos, estire la masa formando un círculo de 9 pulgadas.
7. Hornee por unos 12 minutos o hasta que la corteza se empiece a inflar. Retire del horno y deje enfriar unos 20 minutos.

## *Complementos*

1. Mientras la corteza se está horneando, combine el queso crema con el yogur en un tazón pequeño hasta obtener una textura homogénea. Cubra con film transparente y refrigere.
2. Seque la fruta limpia y corte en trozos del tamaño de un bocado.
3. Transfiera la corteza a un plato para servir. Unte la corteza con la mezcla de queso crema. Coloque la fruta encima del queso crema.
4. Corte en 8 porciones y sirva o refrigere hasta 2 horas (cubierta y sin cortar).

## **Información nutricional:**

Calorías 180   Grasas totales 8 g   Sodio 110 mg   Carbohidratos totales 24 g  
Proteína 5 g