Pizza de Fiebre de Oro

Makes: 6 Servings

Ingredients

2 1/2 cups camote, crudo, cortado en cubos de 1/3 de pulgada
1/2 cup col risada, cruda, cortada en pedazos de 1/3 de pulgada
1 teaspoon ajo, crudo, picado o machucado
15 ounces tomates, picados, bajos en sodio (1 lata)
1 masa de la pizza de grano integral (16")
3/4 cup pollo congelado, cortado en pedazos
3/4 cup queso mozzarella rallado, bajo en grasa o semidescremado
1/4 teaspoon ajo en polvo
1 teaspoon aceite de canola

Directions

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En una olla de vapor, cocine el camote pelado en cubos por 5 a 7 minutos hasta que se ablande un poco. Escúrralo y enfríelo.
3. Cocine al vapor la col risada picada durante 2-3 minutos. Escúrrala y déjela enfriar.
4. Escurra la mitad del jugo de los tomates picados; descarte el jugo. En un tazón pequeño, mezcle los tomates en cuadritos y jugo restante con el ajo picado o machucado. Revuelva.
5. Rocíe un molde de aluminio para pizza de 16" con aceite antiadherente en aerosol. Coloque la masa de pizza en el molde.
6. Esparza la mezcla de tomate uniformemente sobre la masa, dejando un margen de 1/2 pulgada a la orilla de la masa sin salsa de tomate.
7. Ponga, en capas, la masa en el orden siguiente: col risada, camote, trocitos de pollo y queso mozzarella.
8. En un tazón pequeño, mezcle el ajo en polvo y aceite

de canola juntos. Cepille suavemente el borde de la masa de la pizza con la mezcla de aceite.
9. Hornee a 350° F durante 15 a 20 minutos. La temperatura interna de la pizza debe ser de 165° F o mayor.

Notes

Tamaño de la porción: 1 rebanada.

Si no tiene disponibilidad de una olla de vapor, usted puede asar el camote en una bandeja para hornear rociada con aceite antiadherente en aerosol o en papel de hornear (pergamino) a 300° F durante 5 a 8 minutos o hasta que el camote este ligeramente blando. Para marchitar la col risada picada, colóquela inmediatamente encima del camote blando y cúbralos con una bandeja para hornear para mantener el vapor. Déjelo reposar durante 5 minutos (mínimos) para que enfríe.