



PIZZA SIN TACC CON BASE DE QUINOA

Receta e imagen de mi colega @rompiendoelmolde_ Gracias amiga!

 2 porciones

INGREDIENTES

- PARA LA MASA: 1 pocillo de café de quinoa cruda
- 1/2 pocillo de café de queso rallado fino
- 2 huevos
- 1 cucharada de postre de levadura en polvo
- 1/4 diente de ajo, crudo [1 g]
- Sal, orégano, albahaca...condimentos a gusto
- PARA EL TOPPING: salsa de tomate a gusto
- Queso mozzarella o el de preferencia
- 1 tomate fresco y hojas frescas albahaca opcional

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enjuagar muy bien la quinoa bajo la canilla de agua fría hasta que salga agua cristalina, sin espuma. Hervir la quinoa en 3 medidas de agua con una cdta de caldo casero o mix de condimentos.
- 2º Una vez cocida colar y dejar enfriar
- 3º Mezclar la quinoa con el resto de los ingredientes "para la masa" y esparcir la mezcla en una placa antiadherente para horno.
- 4º Una vez crocante avanzar como con cualquier pizza: colocar la salsa de tomate, el queso en fetas, volver a llevar al horno y luego decorar antes de cortar, con hojas de albahaca, rúcula, orégano, aceitunas [OJO SI TIENEN QUE CUIDAR APORTE DE CUERPOS GRASOS] y a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [232 g]	% DDR
ENERGÍA	229 kcal	531 kcal	27 %
GRASA	14 g	32 g	50 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
COLESTEROL	109 mg	253 mg	84 %
SODIO	354 mg	821 mg	34 %
H. CARBONO	10 g	23 g	8 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	15 g	35 g	—