



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 | — |