

Pizza veggie sin gluten

Pizza veggie sin gluten:

Una pizza se disfruta al doble, por su propio sabor, y por que invita a compartir momentos relacionados con alegría y placer. Esta pizza es deliciosa y está lista en unos minutos.

Una pizza consta de una **base**, que en este caso será de quinoa.

Una **salsa** que en este caso será de yogurt. Sin embargo, puedes usar de tomate, de **guacamole**, **pesto** o **crema de anacardos**

Un **topping**, que en esta pizza será de color verde! Pondremos espárragos, cebolla, guisantes, aguacate, olivas, semillas de calabaza y piñones. Sin embargo, puedes poner tu topping favorito, por ejemplo tomatitos cherry, espinacas, calabacín, zanahorias, brócoli, coliflor, maíz, las opciones son infinitas!!!



Tiempo de preparación:

15 minutos



Tiempo de cocción:

15 minutos



Raciones:

2

Tipo de plato:

Principal, entrante, principal (comida o cena),
guarnición (depende el tamaño)

Tipo de receta:

Antiinflamatoria, sin gluten, sin lactosa, fácil,
antioxidante, alcalinizante.

Ingredientes:

4-6 Espárragos
1/2 tz Guisantes
1 Cebolla morada
1/2 tz Rúcula
1/4 tz de Piñones
1 Aguacate
1 Yogurt griego natural
1/2 tz Olivas

Para la masa:

1/2 taza de Quinoa
2 cdas de semillas de chia
Harina de garbanzo
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. Para hacer la base, cubre con caldo de verduras la quinoa y deja hervir 5 a 10 minutos hasta que germine. Apaga el fuego y deja reposar hasta que se consuma el líquido.
2. Para hacer la masa, coloca en un procesador de alimentos la quinoa, las semillas de chia y la harina de garbanzo. 1 cucharada de aceite de oliva (o agua si la deseas sin aceite) y tritura hasta que se haga una masa.
3. Pásala a un bol y deja reposar 10 - 15 minutos hasta que se ponga más firme. Ten en cuenta que la masa tendrá una consistencia más suave que no pegajosa al utilizar quinoa.
4. Coloca la masa sobre el papel para hornear y cúbrela con film transparente para darle la forma con una cuchara. Forma un círculo de unos 25 cm de diámetro.
5. Mete dentro del horno a 180°C por 25 minutos o hasta que esté crujiente y dorada.
6. Mientras la base está en el horno, prepara los toppings, saltea los espárragos, guisantes o las verduras que utilices por unos 5 minutos o hasta que estén tiernos, añade sal y especias al gusto.
7. Dora los piñones u otros frutos secos o semillas en otra paella. Mueve constantemente porque se queman muy fácilmente. Cuando estén dorados retira del fuego.
8. Ahora viene el momento más divertido, disfruta montando tu pizza. Sobre la base unta el yogurt (o el guacamole o pesto o salsa de tomate), corta unas rebanadas de aguacate y ponlas por encima. Añadelos espárragos, guisantes, cebolla, rúcula, olivas y piñones tostados (o las verduras y semillas que hayas preparado). Añade un poquito de zumo de lima recién exprimido y especias. Disfruta de seguida!

