

Pizza de quínoa:



La mayoría de las pizzas están hechas con harinas refinadas e ingredientes poco saludables que aumentan en gran medida nuestro consumo de calorías. Hoy te enseñamos a hacer una pizza de quinoa como base, **sin harinas, sin huevos y sin lactosa**. Así que no existe ningún problema si eres intolerante al gluten, al huevo o a los lácteos, ¡podrás disfrutar de esta receta sin miedo!

Si no sabes cómo cocinar la quinoa o en qué recetas usarla, esta puede ser una gran idea para comenzar. Te recordamos que la quinoa es un pseudocereal que contiene los 9 aminoácidos esenciales para el organismo. Es decir, estarás consumiendo una **pizza con base proteica e ingredientes naturales**.

Ingredientes:

- 200 gr de quínoa (en seco)
- 60 gr de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 gr de orégano seco
- 2 cucharas de aceite de oliva virgen extra
- Para el relleno de la pizza:
- 2 tomates por pizza (se puede poner salsa natural de tomate)
- 1 bola de mozzarella fresca
- Albahaca
- Rúcula

Proceso de elaboración:

1. Lavar la quínoa.
2. Colocarla en un bol y cubrirla con agua caliente.
3. dejar reposar media hora.
4. Pasado el tiempo, volveremos a enjuagar la quínoa y la dejaremos en un colador.
5. Añadir a un vaso batidor la quínoa, agua, la sal, el aceite y el orégano.
6. Triturar hasta conseguir una masa lisa, casi sin grumos.
7. En un papel sulfurizados, con la ayuda de un pincel, extenderemos unas gotas de aceite de oliva, pondremos la masa encima, con esta masa utilizaremos dos bandejas, haremos un círculo en cada una, para evitar que se junten demasiado.
8. Hornear 10 minutos, a 220 grados con aire, la sacaremos y le daremos la vuelta a la masa, añadimos el tomate a rodajas, la mozzarella troceada con las manos, para que funda mejor, unas hojas de albahaca y un poco de pimienta (opcional)
9. Volvemos a meterla en el horno, hasta que se quede doradita y crujiente
10. La sacaremos y añadiremos unas hojitas de Rúcula y listo, a servir.