

Massa pizza de quinoa

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Base de pizza

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Funció de la recepta: Energètica

Recepta per a: 1 pizza

Preu per persona: 3 €

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	22,50 g
Hidrats	117,15 g
Greixos	9,86 g
Energia	636 kcal

INGREDIENTS

- 1 tassa de quinoa real (en remull durant 8 hores)
- ½ tassa d'aigua mineral
- 1 culleradeta de sal rosa de l'Himàlaia
- ½ culleradeta d'all en pols
- 1 culleradeta d'orenga
- 1 culleradeta de bicarbonat sodi
- Pebre al gust

ELABORACIÓ

1. Escórrer la quinoa (en remull de 8 hores). Neteja i esbandeix-la bé.
2. Calenta el forn a 220°C (calor per dalt i baix)
3. Introdueix la quinoa al robot de cuina o en un bol i tritura-la junt amb tots els altres ingredients per la massa.
4. Col·loca el paper de forn a la safata de forn i escampa la massa amb l'ajuda d'una espàtula.
5. Forneja durant 10 minuts.
6. Per a condimentar la pizza pots:
 - Deixar fornejar la base i al retirar-la afegeixes el tomàquet i verdures crues per sobre.
 - Afegir els ingredients per sobre i fornejar-ho tot.

PROPIETATS

La **quinoa** al poder emprar-se com un cereal, és especialment beneficiosa en la dieta de persones celiaques, ja que no conté gluten. Té un alt contingut en fibra i una major aportació proteica respecte als cereals, la quinoa té un baix índex glucèmic, el que la fa ideal per a persones amb diabetis o que desitgen aprimar-se menjant sa. També és de gran ajuda per controlar els nivells de colesterol en sang, ja que la seva fibra i els seus lípids insaturats afavoreixen el perfil lipídic en l'organisme.

AL·LERGÒGENS

