

MASA PARA PIZZA PALEO

Para algunos, pedir take-away es parte de la rutina durante la semana, ya que pareciera una alternativa rápida cuando no hay nada más listo. Sin embargo, en el tiempo que demoraste entre hacer tu pedido y que éste llegara, probablemente podrías preparar una deliciosa pizza rica en fibra y baja en carbohidratos. Además de ser muchísimo más económica que las que uno compra.



Ingredientes (4 porciones)

- 1 taza de semillas de linaza
- 1 cucharadita de cilantro molido
- Un poco de pimienta negra
- Una pizca de sal
- ½ taza de agua

Ideas de toppings vegetarianos

- Pesto vegano, rúcula, rúcula y tomate fresco
- Corazones de alcachofas, pimientos, cebolla, aceitunas negras y queso mozzarella.
- Mozzarella, tomate y albahaca
- Berenjena, champiñones y ricotta
- Salsa de tomate casera, queso de cabra y aceitunas

Preparación

1. En una procesadora de alimentos, moler las semillas de linaza.
2. Agregar el cilantro, sal y pimienta y mezclar bien.
3. Traspasar el contenido a un bowl y agregar el agua de a poco, mezclando con un tenedor, hasta obtener la consistencia de una masa. Dejar reposar por 10 minutos.
4. Formar una bola con la masa y colocar entre 2 pliegues de papel para hornear. Presionar la masa con las manos hasta aplanarla. Estirar la masa con un uslero hasta lograr un fino grosor y cortar de la forma que desee
5. Llevar al horno a 150°C por 10 minutos o hasta que comience a dorarse.