

Descubre cómo preparar pizza sin harina!



Si por motivos de salud o para cuidar tu figura no comes harina, eso no significa que debas privarte de unos de los platillos más ricos: ¡la pizza! Checa dos recetas de pizza sin harina.

De lentejas

Siguiendo las instrucciones del blog [*Vie de la Vegan*](#), con unos pocos pasos puedes obtener una deliciosa pizza hecha de lentejas.

- Procesa **2 tazas de lentejas rojas**, 2 tazas de agua, 1 diente de ajo, 1/2 cucharadita de sal y 1 cucharadita de hojas de orégano secas.
- Calienta una sartén con un poquito de aceite de oliva a fuego medio bajo.
- Echa 1/4 taza de la mezcla en la sartén y espárcela.
- Fríe unos 3 minutos o hasta que la parte superior esté

cocinada.

- Da vuelta y cocina por otros 2 minutos.
- Remite con el resto de la masa, hasta crear unas 4 a 5 masas de pizza.
- Precalienta el horno a 180°C (356°F).
- Coloca las masas en fuentes para horno y añade salsa de tomate y los *toppings* que desees. Algunas opciones son queso, tomate, cebolla, aceitunas y hongos. Cocina unos 10 minutos ¡y listo!

De coliflor

La pizza con masa de coliflor está haciendo furor en las redes sociales y sitios gastronómicos. Checa esta receta del blog [*Detoxinista*](#) para sumarte a la tendencia.

Precalienta el horno a 204°C (400°F).

- Por partes, procesa 2 libras (907 g) de **cabezuelas de coliflor cruda** hasta obtener una textura similar a arroz.
- Llena una olla grande con 1 pulgada (2.5 cm) de agua y lleva a hervor. Añade la coliflor y tapa. Deja cocinar unos 4 a 5 minutos. Pasa por un colador de malla fina.
- Una vez hayas colado la coliflor, transfiérela a un paño de cocina fino y limpio. Envuelve la coliflor con el paño, retuércela y procura eliminar todo el exceso de agua. Este paso es esencial para que la masa quede bien.
- En un bol grande, mezcla con tus manos la coliflor con 1 huevo batido, 1/3 taza de queso de cabra blando, 1 cucharadita de orégano seco y una pizca de sal.
- Presiona la masa sobre una fuente para horno con papel pergamino. Asegúrate de que tenga 1/3 de pulgada (8 mm) de grosor y deja los bordes un poquito más altos para crear el efecto de la corteza, si te gusta.

– Hornea de 35 a 40 minutos. La masa debería quedar dorada y firme al terminar.

– Añade salsa, queso y todos los *toppings* que desees ¡y listo!

Y tú, ¿conoces otras recetas de masa de pizza sin harina?

Fuente: vida-estilo.