

PIZZA SALUDABLE A LA SARTÉN

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ideal para 1 persona

Ingredientes:

Para hacer la base de la pizza:

- 100 gr. de espinacas baby
- 1 taza de harina de garbanzos*
- 1 cucharada de aceite de oliva o aguacate.
- Sal al gusto
- Hierbas italianas
- 3 /4 taza de agua

Toppings para la pizza:

- Lo que tu desees! Yo utilice queso mozzarella rallado, champiñones y tomates cherrys.

Instrucciones:

1. En una sartén agregar las espinacas con una pizca de sal y cocinar hasta que se reduzca. Transferir a un recipiente alto y triturar con batidora de mano o agregarlo a una licuadora y licuar hasta que quede hecho puré.
2. En un recipiente mediano agregar las espinacas, la harina, aceite de oliva, sal, hierbas y ½ taza de agua, mezclar hasta que haya alcanzado una consistencia de masa espesa. Si la masa aún está demasiado espesa, puedes agregar más agua de cucharadas en cucharadas para evitar que te quede una masa líquida.
3. Calienta una **sartén antiadherente** mediana/grande a fuego medio mediano. Tener en cuenta que el tamaño y grosor de la pizza dependerá del tamaño de tu sartén.
4. Engrasar la sartén con aceite para cubrir la superficie de la sartén, una vez caliente, agrega la masa, extiendela sobre la sartén y dejándola lo más delgada posible, cocinar por 4 minutos a fuego medio.



5. Agregar los toppings que desees, yo utilice queso mozzarella rallado, champiñones y tomates cherries, con una pizca extra de hierbas italianas, tapar y cocinar hasta que se derrita el queso, retirar de la sartén, cortar y disfrutar y ser feliz.

Notas:

*La harina de garbanzos yo la compro en una tienda de productos naturales, pero puedes hacer tú mismo la harina, en la licuadora agregar los garbanzos crudos y licuar hasta que se conviertan en harina.