

# Pizza Gluten Free

## con Queso Plant-Based

holaveggie



- 🕒 40 minutos
- 📊 Fácil
- 🏷️ Sin gluten agregado

Si amás la pizza tanto como nosotrxs, pero querés una cena un poco más saludable. acá tenemos la solución. Una pizza con base de batata y harina de arroz, horneada y perfectamente crocante. Los toppings, los mismos de una pizza tradicional: queso -de almendras-, aceitunas y salsa.

Contiene: Frutos secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

### Ingredientes en la caja



1 batata mediana



120 gr de harina de arroz



40 gr de fécula de tapioca



1 cdita. de polvo de hornear



200 gr de queso plant based



4 aceitunas



salsa para pizza



perejil

Nutrición por porción: Calorías 490 kcal, Grasas 6 g, Carbohidratos 90 g, Proteínas 15 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

### Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl grande

Comé más plantas. 🌱

# Pizza Gluten Free

## con Queso Plant-Based



### 1 – COCINÁ LA BATATA

- Lavá los **productos frescos**.
- Precaentá el horno a 200°.
- Poné una olla mediana con abundante agua a hervir.
- Pelá y cortá en pedazos grandes la **batata**. Agregá la **batata** a la olla con agua hirviendo y dejá cocinar durante 10 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
- Una vez listas, desechá el agua y en la misma olla pisá la **batata** con un pisapapa hasta formar un puré.
- Si tenés balanza de cocina, pesá 235 (470) gr de **puré de batata**, o sino 1 (2) taza medidora colmada de puré de batata. Descartá el resto del puré para tu uso en otra cena.

Cocinando para  
**4**

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.


### 2 – PREPARÁ LA MASA

- Agregá a la olla con el **puré de batata** medido, la **mezcla de harinas con polvo de hornear** y sal a gusto. Mezclá con una chuchara para combinar.
- Una vez que la masa se enfríe un poco, usá tus manos para amasar la masa y formar una bola (si estás cocinando el plan de 4 porciones, dividí la masa en dos para formar 2 bolas y cocinar 2 pizzas). Si la masa está demasiado seca, agregá un poquito de agua o aceite.
- Disponé la **bola de pizza** sobre una bandeja de hornear previamente engrasada. Con los dedos mojados, extendé la masa hasta formar una pizza de 0,6 cm de grosor. **TIP: para dar vuelta la pizza, ayúdate de un plato como si fuese una tortilla.**

### 3 – TERMINÁ Y SERVÍ

- Mientras tanto, cortá el **queso** y las **aceitunas** en rodajas finas. Picá el **perejil**.
- Una vez pasados los 10 minutos, dá vuelta la pizza, agregale la **salsa de pizza** y el **queso en rodajas** y hornéala por 15 minutos más. **TIP: en los últimos 5 minutos podés colocar la bandeja en tu parte del horno que le de el fuego de arriba así se dora y derrite bien el queso.**
- Retirá la **pizza** del horno, decorá con **aceitunas en rodajas** y **perejil picado** ¡y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

