

# Cómo preparar una pizza en 10 minutos, baja en carbohidratos, buena y dietética

25/01/2024



El deseo de comer pizza a veces es realmente apremiante, pero para aquellos que se ven obligados a seguir una dieta, no es posible aprovechar este manjar de la cocina italiana. Sin embargo, ¿quién puede resistirse a una humeante pizza Margherita con mozzarella fibrosa y tomates rojos? Pero si esta bondad queda sólo en nuestros sueños, con esta receta tú también podrás disfrutar de una preparación que no te hará arrepentirte de la pizza.

Por ello, la intención es preparar una pizza con pocas calorías, además de hidratos de carbono. Esta pizza puede ser consumida por muchas personas que son intolerantes a determinados alimentos o quieren reducir su consumo calórico diario sin renunciar a una buena pizza. La masa de esta pizza fit se compone de claras de huevo y harina, lo que da un

total de sólo 190 calorías por media pizza! En cuanto al condimento, puedes elegir el que quieras: tomate, mozzarella light, verduras, procurando no excederte.

La estructura de la masa se sustenta en la harina de avena, que tiene muchas cualidades y no interfiere con las restricciones debidas a la dieta. Esto sucede porque tiene un índice glucémico muy bajo, y porque gracias al betaglucano da una sensación de saciedad superior a todos los demás cereales, ayudándonos a comer menos. ¡Pero veamos ahora la receta!

*Tiempo de preparación: 10 minutos*

*Cocción: 15 minutos*

*Tiempo total: 25 minutos*

*Porciones: 2*

*Calorías: 190*

## **Ingredientes**

- 200 gramos de claras de huevo
- 60 gramos de harina de avena
- probar de sal y pimienta
- condimento (por ejemplo, mozzarella y tomate)

## **Método**

1. Encienda el horno y seleccione la temperatura de 190°C en modo estático, modo ventilado 180°.
2. Vierta las claras en un recipiente con bordes altos (se necesitarán 4 o 5 huevos muy grandes, en caso contrario se pueden utilizar claras ya preparadas, envasadas en cartones de 200 gramos).
3. Agrega una pizca de sal y bate hasta que esté rígido con una batidora eléctrica.
4. Cuando las claras estén bien firmes, dejamos la batidora a un lado y continuamos a mano.
5. Con una espátula, con mucha delicadeza, mezcla la harina

de avena poco a poco, realizando movimientos de abajo hacia arriba.

6. Condimentar con sal y pimienta.
7. Vierta la mezcla en un molde para pizza forrado con papel de horno y nivele bien con el dorso de una cuchara.
8. Colocar en un horno precalentado y cocinar por unos 15 minutos.
9. Sin apagar el horno, retira la sartén y añade el condimento deseado (por ejemplo, tomate y mozzarella).
10. Vuelve a meterlo en el horno durante cinco minutos, el tiempo justo para que la mozzarella se derrita.
11. Retirar y servir la pizza fit con las claras calientes.

## **Notas y consejos**

Por supuesto puedes rellenar tu pizza como desees, tomate, mozzarella, verduras, teniendo siempre cuidado de elegir ingredientes ligeros y saludables. Esta pizza es una buena alternativa para engañar a nuestro cerebro y estómago. Parece una auténtica pizza en sabor y sustancia. Así que para quienes siguen una dieta saludable o simplemente necesitan adelgazar y no quieren renunciar a la pizza, esta receta puede ser una alternativa válida. ¡Así que todo lo que tienes que hacer es prepararlo y probarlo inmediatamente!

Fuente: [www.culinaryrecipes.top](http://www.culinaryrecipes.top)