

# Pizza sin harinas con base de papa: riquísima y saludable

13/09/2024



Llega el fin de semana y es normal excederse con las comidas o bebidas, después de una larga semana y en medio de encuentros sociales con familia o amigos. Para «cuidarse» un poco más entre semana, esta receta de pizza sin harinas con base de papa es una gran alternativa, en tanto, queda riquísima y al mismo tiempo saludable.

Se trata de una opción innovadora que además de ser muy sabrosa y tener una textura hiper suave, es muy fácil de hacer. La pizza con base de papa no lleva harinas refinadas, es decir, que es muy sana y una receta perfecta para incluir en el menú semanal, o por qué no, en alguna reunión para ir «picando».

Otro punto a favor es que el tiempo de preparado es menor al de la pizza común, ya que no debe leudar, sino simplemente, hacer un puré y dejar que tome estructura en el horno. Arriba se le puede sumar salsa, queso, cebolla, tomate, jamón,

champignones, huevo duro, palmitos o lo que más les guste a los comensales, ya que es super versátil para todos los gustos.



## **Pizza con base de papa: ingredientes**

- 300 g de papas
- 1 kg de harina de avena
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 lata de tomates
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Sal a gusto
- 200 g de queso

## **Receta de pizza sin harinas con**

# **base de papas: riquísima y saludable**

1) Hervir las papas en abundante agua. Mientras, preparar una salsa con el tomate, la cebolla, el ajo y condimentos. Cuando las papas estén tiernas, retirar, pelar y pisarlas hasta que sean puré.

2) Hacer una corona con la harina de avena: echar sal por el borde, el polvo de hornear y el puré de papas. Amasar apenas con las manos hasta que se haga manejable pero debe quedar con consistencia hasta obtener un bollo delicado.

3) Engrasa las pizzeras y distribuir la masa del grosor que se desee. Llevar 15 minutos a horno fuerte.

4) Cuando haga piso, agregar la salsa y el queso por encima. Hornear por 2 minutos más o hasta que esté derretido.

¡Y listo! Hacer varias para agregar varias opciones como tomate, champignones, huevo duro, jamón, etc.

Fuente: Crónica