

7 Masses de pizza saludable

04/09/2023

A qui no li agrada gaudir d'una pizza a casa sense sentir-se culpable? Aquí tens 7 bases sense farina per gaudir d'una pizza de la forma més saludable.

Masses de pizza sense farina

Per menjar una pizza saludable el primer que has de fer és triar bé els ingredients: eliminar les farines de la massa; utilitzar ingredients frescos i saludables per personalitzar la teva pizza com tomàquets, pebrots, espinacs, bròcoli, xampinyons, cebes o altres verdures; evitar salses grasses o els extrems d'oli.

Aquí tens algunes de les opcions de pizza saludable amb bases sense farina:

1. Pizza amb base de bròcoli

El bròcoli podria ser una bona opció com a base de pizza saludable, perquè és rica en nutrients, baixa en carbohidrats i a més tindries una pizza boníssima. També és una bona opció per evitar el malbaratament alimentari.

Per elaborar-la tan sols es necessita 1 bròcoli, 1 ou, ¼ tassa de formatge ratllat i espècies al gust. I les instruccions són simples:

1. Precalfar el forn.
2. Rentar i assecar bé el bròcoli.
3. Triturar el bròcoli fins a obtenir una textura similar a una massa de pizza.
4. Barrejar el bròcoli amb l'ou, el formatge ratllat i les espècies.
5. Estendre la massa de bròcoli en un paper de forn, donant-li forma de pizza.
6. Enfornar la base durant 20 minuts abans d'afegir-li els toppings.



2. Pizza amb base de pollastre

Una de les pizzes que s'ha fet més famosa en les dietes keto o cetogènica és la pizza amb base de pollastre, perquè és baixa en carbohidrats i alta en proteïna.

Aquesta base de pollastre tindria una aportació més o menys d'unes 190 kcal, 8 g de greixos, 5 g d'hidrats i 24 g de proteïnes, contant que porta 450 g de pollastre, 1 ou, 40 g de parmesà en la base i 4 cullerades de salsa de tomàquet, 1 tomàquet, 1 tassa de formatge mozzarella i orenga com a toppings.

3. Pizza amb base de coliflor

La pizza amb base de coliflor és una opció perfecta per incorporar més verdures a la teva dieta o per menjar sense gluten.

A aquesta pizza també se la coneix com a coliflow i la preparació és la mateixa gairebé sempre, tan sols hauràs de canviar l'ingredient principal de les pizzes tradicionals per coliflor, afegir-li ou, formatge ratllat i crear una base similar a la massa de pizza de la grandària que desitgis.

Per cuinar-la, tan sols hauràs d'enfornar la base de coliflor durant aproximadament 15-20 minuts, afegir-li els teus ingredients favorits i tornar a enfornar uns altres 10 minuts.

4. Pizza amb base de carabassó

La base de carabassó també és una opció saludable, baixa en carbohidrats i calories, però rica en nutrients com fibra, vitamina C, A i potassi. Encara que el valor nutricional dependrà també dels ingredients addicionals que se li afegixin a la pizza.

La preparació de la pizza amb base de carabassó és una mica diferent de les altres, perquè cal ratllar els carabassons, empolvorar-los de sal i deixar-los reposar uns 15 minuts. Passat aquest temps, és necessari espremer els carabassons per eliminar l'excés d'aigua i d'aquesta manera sigui més senzill obtenir la textura òptima per a la base. L'enfornat també serà de 15-20 minuts abans de posar els ingredients de cobertura.

5. Pizza amb base de civada

La civada és un dels aliments més versàtils en la cuina, així que la pots utilitzar per crear una base de pizza dolça o de pizza salada, tan sols dependrà dels ingredients que triïs per preparar-la.

En el cas de voler una pizza per a postres amb cobertura de xocolata, gelat, iogurt, compota de fruites o fruites, pots barrejar la civada amb puré de plàtan per crear la base, estendre-la i enfornar-la durant 15 minuts.

Per contra, si vols una pizza salada amb base de civada, pots canviar el puré de plàtan per clares d'ou o, si la prefereixes més lleugera, mescla la civada amb aigua i sal, deixes reposar 20 minuts fins que es creï una massa i pots cuinar-la fins i tot en la paella.

6. Pizza amb base d'arròs

Igual que amb la civada, la base d'arròs es pot utilitzar per a pizzes salades o dolces, però en aquest cas, serà una base amb sabor neutre, perfecta com a font de carbohidrats complexos i manganès.

Per crear una massa uniforme amb l'arròs blanc cuit, necessites barrejar-lo amb 2 clares d'ou o un ou sencer, formatge mozzarella, sal, pebre i enforar per 10 minuts.

7. Pizza amb base d'espínacs

Per fer una pizza amb base d'espínacs pots utilitzar tant les fresques com les congelades, barrejades, com totes les bases anteriors, amb ou, formatge ratllat, sal, espècies al gust i personalitzar-la amb els teus toppings preferits.

La base d'espínacs és una alternativa saludable perfecta a les bases de blat convencionals, perquè és baixa en carbohidrats, té poques calories, alta en fibra, vitamina A, vitamina K, àcid fòlic, ferro, calci, però no podem oblidar que aquesta base sí que guarda el sabor vegetal.

Ja pots preparar i gaudir d'una pizza casolana i saludable! Bon profit!