

7 Masas de pizza saludable

04 sep 2023

¿A quién no le gusta disfrutar de una pizza en casa sin sentirse culpable? Aquí tienes 7 bases sin harina para disfrutar de una pizza de forma más saludable.

Masas de pizza sin harina

Para comer una pizza saludable lo primero que tienes que hacer es elegir bien los ingredientes: eliminar las harinas de la masa;

utilizar ingredientes frescos y saludables para personalizar tu pizza como tomates, pimientos, espinacas, brócoli, champiñones, cebollas o demás verduras; evitar salsas grasas o los extras de aceite.

Aquí tienes algunas de las opciones de pizza saludable con bases sin harina:

1. Pizza con base de brócoli

El brócoli podría ser una buena opción como base de pizza saludable, porque es rica en nutrientes, baja en carbohidratos y además tendrías una pizza buenísima. También es una buena opción para evitar el desperdicio alimentario.

Para elaborarla tan solo se necesita 1 brócoli, 1 huevo, ¼ taza de queso rallado y especias al gusto. Y las instrucciones son simples:

1. Precalentar el horno.
2. Lavar y secar bien el brócoli.
3. Triturar el brócoli hasta obtener una textura similar a una masa de pizza.
4. Mezclar el brócoli con el huevo, el queso rallado y las especias.
5. Extender la masa de brócoli en un papel de horno, dándole forma de pizza.
6. Hornear la base durante 20 minutos antes de añadirle los toppings.



2. Pizza con base de pollo

Una de las pizzas que se ha hecho más famosa en las dietas keto o cetogénicas es la pizza con base de pollo, porque es baja en carbohidratos y alta en proteína.

Esta base de pollo tendría un aporte más o menos de unas 190 kcal, 8 g de grasas, 5 g de hidratos y 24 g de proteínas, contando que lleva 450 g de pollo, 1 huevo, 40 g de parmesano en la base y 4 cucharadas de salsa de tomate, 1 tomate, 1 taza de queso mozzarella y orégano como topping.

3. Pizza con base de coliflor

La pizza con base de coliflor es una opción perfecta para incorporar más verduras a tu dieta o para comer sin gluten.

A esta pizza también se la conoce como coliflow y la preparación es la misma casi siempre, tan solo tendrás que cambiar el ingrediente principal de las pizzas tradicionales por coliflor, añadirle huevo, queso rallado y crear una base similar a la masa de pizza del tamaño que desees.

Para cocinarla, tan solo tendrás que hornear la base de coliflor durante aproximadamente 15-20 minutos, añadirle tus ingredientes favoritos y volver a hornear otros 10 minutos.

4. Pizza con base de calabacín

La base de calabacín también es una opción saludable, baja en carbohidratos y calorías, pero rica en nutrientes como fibra, vitamina C, A y potasio. Aunque el valor nutricional dependerá también de los ingredientes adiciones que se le añadan a la pizza.

La preparación de la pizza con base de calabacín es un poco diferente a las demás, porque hay que rallar los calabacines, espolvorearles sal y dejarlos reposar unos 15 minutos. Pasado ese tiempo, es necesario exprimir los calabacines para eliminar el exceso de agua y de esta forma sea más sencillo obtener la textura óptima para la base. El horneado también será de 15-20 minutos antes de poner los ingredientes de cobertura.

5. Pizza con base de avena

La avena es uno de los alimentos más versátiles en la cocina, así que la puedes utilizar para crear una base de pizza dulce o de pizza salada, tan solo dependerá de los ingredientes que elijas para prepararla.

En el caso de querer una pizza de postre con cobertura de chocolate, helado, yogur, compota de frutas o frutas, puedes mezclar la avena con puré de plátano para crear la base, extenderla y hornearla durante 15 minutos.

Por el contrario, si quieres una pizza salada con base de avena, puedes cambiar el puré de plátano por claras de huevo o, si la prefieres más ligera, mezcla la avena con agua y sal, dejas reposar 20 minutos hasta que se cree una masa y puedes cocinarla incluso en la sartén.

6. Pizza con base de arroz

Al igual que con la avena, la base de arroz se puede utilizar para pizzas saladas o dulces, pero en este caso, será una base con sabor neutro, perfecta como fuente de carbohidratos complejos y manganeso.

Para crear una masa uniforme con el arroz blanco cocido, necesitas mezclarlo con 2 claras de huevo o un huevo entero, queso mozzarella, sal, pimienta y hornear por 10 minutos.

7. Pizza con base de espinacas

Para hacer una pizza con base de espinacas puedes utilizar tanto las frescas como las congeladas, mezcladas, como todas las bases anteriores, con huevo, queso rallado, sal, especias al gusto y personalizarla con tus toppings preferidos.

La base de espinacas es una alternativa saludable perfecta a las bases de trigo convencionales, porque es baja en carbohidratos, tiene pocas calorías, alta en fibra, vitamina A, vitamina K, ácido fólico, hierro, calcio, pero no podemos olvidar que esta base sí guarda el sabor vegetal.

¡Ya puedes preparar y disfrutar de una pizza casera y saludable! ¡ Buen provecho!