

# Base de pizza con Coliflor y Chia



## Ingredientes

- 1 cabeza grande coliflor (orgánica)
- 3/4 taza de almendras molidas
- 1 1/2 cucharada de orégano seco
- 1/4 taza de semillas de chía
- 3/4 taza de agua
- sal al gusto

## Preparación:

8 Precaliente el horno a 400F.

9 Añadir las semillas de chía al agua y mantener la mezcla en la nevera durante 20 minutos. Es posible que desee hacer esto antes de empezar con la preparación.

10 Cortar la coliflor en ramitos, y mezclar hasta obtener una textura fina de arroz y similares.

11 Añadir 3 tazas de coliflor procesado a un tazón grande, a continuación, añadir las almendras, el orégano, la sal y la pimienta. Haz un pequeño agujero en el centro de la mezcla y agregue el pegote de chía.

12 Mezclar los ingredientes con la mano, y hacer una bola agradable. Asegúrese de que esté suelto y pegajoso, nada como la masa tradicional.

13 El uso de las manos, formar una costra plana en la bandeja de horno. Hacer un canto en los bordes, y hornee por 25 minutos o hasta que la masa esté dorada.

14 Añade tu base de tomate favorita y coberturas de su elección. Hornee durante otros 5-10 minutos. Disfrute de esta comida saludable.