



# AdaptaChef - Receta Adaptada

¡Hola! ¡Con gusto te ayudaré a adaptar la clásica Pizza Margarita para que sea apta para una dieta vegana y diabética! Aquí tienes la receta:

## **\*\*Pizza Margarita Vegana y para Diabéticos\*\***

Esta receta mantiene el sabor fresco y delicioso de la Margarita original, pero con ingredientes que se ajustan a tus necesidades.

### **\*\*Ingredientes:\*\***

\* **\*\*Para la masa (opción casera, puedes usar una comprada vegana y sin azúcar añadida):\*\***

- \* 1 taza de harina de trigo integral (o harina de almendras para una opción baja en carbohidratos)

- \* **\*Sustitución:** La harina integral aporta fibra, lo cual ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre. La harina de almendras es una opción baja en carbohidratos para diabéticos.

- \* 1 cucharadita de levadura seca activa

- \* 1/2 cucharadita de sal

- \* 1 cucharadita de azúcar de coco (o un endulzante natural apto para diabéticos como stevia o eritritol)

- \* **\*Sustitución:** El azúcar de coco tiene un índice glucémico más bajo que el azúcar regular y es una opción más natural. Los endulzantes como stevia o eritritol son sin calorías y no afectan los niveles de glucosa.

- \* 1/2 taza de agua tibia

- \* 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

\* **\*\*Para la salsa:\*\***

- \* 1 lata (400g) de tomates triturados sin azúcar añadida

- \* **\*Sustitución:** Es crucial evitar el azúcar añadida en los tomates enlatados para controlar el azúcar en sangre.

- \* 1 diente de ajo picado

- \* 1 cucharadita de orégano seco

- \* 1/2 cucharadita de albahaca seca

- \* Sal y pimienta al gusto
- \* 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- \* **\*\*Para el "queso" vegano:\*\***
  - \* 1 taza de anacardos crudos, remojados en agua caliente durante al menos 30 minutos (o usar mozzarella vegana comprada)
  - \* **\*Sustitución:\*** Los anacardos crean una base cremosa para un "queso" vegano.
  - \* 1/4 taza de agua
  - \* 1 cucharada de jugo de limón
  - \* 1 cucharada de levadura nutricional (opcional, para un sabor a queso)
  - \* Sal al gusto
- \* **\*\*Para el topping:\*\***
  - \* Hojas frescas de albahaca
  - \* Rodajas de tomate fresco
  - \* Un chorrito de aceite de oliva extra virgen

**\*\*Instrucciones:\*\***

1. **\*\*Prepara la masa (si la haces casera):\*\*** En un bol grande, mezcla la harina integral, la levadura, la sal y el azúcar de coco (o el endulzante). Agrega el agua tibia y el aceite de oliva. Mezcla hasta formar una masa. Amasa durante unos 5-7 minutos, hasta que esté suave y elástica. Coloca la masa en un bol ligeramente engrasado, cubre con un paño húmedo y deja que repose en un lugar cálido durante 1 hora, o hasta que duplique su tamaño.
2. **\*\*Prepara la salsa:\*\*** Mientras la masa reposa, prepara la salsa. En una sartén pequeña, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y cocina durante 1 minuto, hasta que esté fragante. Añade los tomates triturados, el orégano, la albahaca, la sal y la pimienta. Cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa se espese un poco.
3. **\*\*Prepara el "queso" vegano:\*\*** Si usas anacardos, escúrrelos después de remojarlos. En una licuadora, combina los anacardos, el agua, el jugo de limón, la levadura nutricional (si la usas) y la sal. Licúa hasta obtener una crema suave y homogénea. Si usas mozzarella vegana comprada, resérvala.
4. **\*\*Precalienta el horno y estira la masa:\*\*** Precalienta el horno a 220°C (425°F). Si usaste la masa casera, extiéndela sobre una superficie enharinada hasta formar un círculo o rectángulo.
5. **\*\*Monta la pizza:\*\*** Coloca la masa en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino. Extiende la salsa de tomate sobre la masa, dejando un borde para la corteza. Distribuye el "queso" vegano (o la mozzarella vegana) sobre la salsa.

6. **\*\*Hornea la pizza:\*\*** Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la corteza esté dorada y el "queso" vegano esté burbujeante.
7. **\*\*Añade los toppings y sirve:\*\*** Retira la pizza del horno. Decora con rodajas de tomate fresco y hojas frescas de albahaca. Rocía con un chorrito de aceite de oliva extra virgen. Corta y sirve inmediatamente.

¡Disfruta de tu deliciosa y saludable Pizza Margarita!