



## MASA DE BONIATO PARA PIZZA

### Ingredientes

- 3 cucharadas de harina de garbanzo
- 1 boniato mediano
- 60 gr de copos de avena
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de aceite de oliva

### Preparación

- 1º.** Precalienta el horno a 200 grados.
- 2º.** En un bol pequeño mezcla la harina de garbanzo con 3 cucharadas de agua hasta obtener una pasta. Guarda.
- 3º.** Pela el boniato y corta en dados. En un procesador de alimentos pica el boniato hasta que está fino. También lo puedes rallar con un rallador. Échalo en un bol. Después tritura los copos de avena hasta obtener una harina fina y añade al bol junto al boniato. Incorpora el resto de los ingredientes y mezcla bien hasta obtener una masa.
- 4º.** Forra una bandeja para el horno con papel vegetal. Echa la masa encima y con ayuda de manos mojadas, dale forma de base de pizza de 1 cm de grosor.
- 5º.** Hornea unos 25 minutos hasta que está firme al tacto. Saca del horno, cubre con papel vegetal por arriba y dale la vuelta. Quita el papel vegetal, unta con un poco de aceite de oliva y hornea otros 5-10 minutos del otro lado.
- 6º.** Decora con toppings a tu gusto y hornea 10 minutos más...

[FUENTE:WWW.CUERPOMENTE.COM](http://WWW.CUERPOMENTE.COM)