Masa de pizza integral

(4 personas)

INGREDIENTES

200ml de agua templada
300g harina integral
30g de levadura
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal

Se tamiza la harina con la sal para mezclarlas uniformemente. Se disuelve a continuación la levadura en un poco de agua y se añade a la harina junto con el aceite, mezclándolos bien.
Se agrega el resto del agua y se amasa energéticamente la mezcla con las manos durante 10 minutos aproximadamente, hasta conseguir una masa consistente y elástica que no se pegue en las manos.
Se forma una bola y se coloca en un recipiente espolvoreado con harina, que se tapa con un trapo húmedo. Se deja reposar a una temperatura de entre 20 y 25°C hasta que duplique su tamaño.
Se amasa de nuevo la bola antes de extenderla sobre una bandeja untada en aceite, dejando 1 centímetro de grosor como máximo.
Para finalizar la fermentación, es preferible que la masa repose un poco más antes de añadir el relleno.
Variante: Se puede mezclar la harina integral con harina blanca e incluso con otras harinas, como la de centeno.

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
317 kcal	11 g	44 g	9g	0 g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524