

PIZZA FIT



iiiHace unos días pensé que podía proponeros de cocinar que fuese rápido, rico y fácil de hacer... y pensé en algo típico italiano...et voila!!! Una pizza con harina integral

Para comenzar os diré que no hay nada más divertido y desestresante que hacer tu misma la masa de la pizza.

Bueno esta receta es super fácil y económica...

Ingredientes para la masa de una pizza mediana:

- 300 gr de harina integral de trigo
- 250 ml de agua tibia
- $\frac{1}{2}$ cucharada sopera de aove
- 10 gr de levadura
- 10 pizca de sal

Preparación:

1. Muy sencillo, mezclas todos los ingredientes anteriores. Lo único que te aconsejo es que no mezcles la levadura junto a la sal porque la masa no sube igual.
2. Si veis que las manos os quedan muy pegajosas echad algo más de harina, pero si por el contrario veis que se os desmiga añadid agua, a veces es ir tanteando un pelín.
3. Una vez tengáis la masa, lo ideal es dejarla reposar unos 30 minutos y la añadimos a la bandeja del horno.
4. Añadimos entonces el resto de los ingredientes, en nuestro caso tomate triturado, orégano, cebolla, champiñones, mozzarella rallada y cualquier otro queso (a mí el queso me encanta)

iiiLo calentamos en el horno a máxima potencia durante 12-15 min y listo!!!