

Masa de Pizza Hecha en Casa

8 porciones

Equilibrar las calorías que consume con las calorías que usa su cuerpo lo ayudará a mantener un peso saludable y prevenir enfermedades



Ingredientes sugeridos

1¼ tazas de harina integral	¾ taza de agua
1¼ tazas de harina para todo uso	½ taza de salsa para pizza
2¾ cucharaditas de polvo para hornear	2 tazas de vegetales (tomates en tajadas, zanahorias ralladas, tajadas de pimentones, tajadas de cebolla)
1 cucharadita de sal	5 onzas de queso Mozzarella rallado
1 cucharada de aceite vegetal	hojas de albahaca fresco (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Rocíe una bandeja para pizzas con aceite de cocina en aerosol.
3. En un tazón mediano, mezcle la harina, el polvo para hornear y la sal.
4. Añada el aceite y el agua. Mexcle que la masa forme una bola. Si la masa está muy dura, añada ¼ de taza de agua.
5. Amase la mezcla en una superficie rociada de harina durante 3-4 minutos.
6. Presione/esparza la masa en la bandeja para pizzas previamente preparada.
7. Con una cuchara, añada la salsa de pizza sobre la masa.
8. Añada los ingredientes deseados encima de la salsa. Espolvoree el queso.
9. Hornee de 15 a 25 minutos.

Información Nutricional por Porción: Calorías 220, Grasa Total 6g, Grasa Saturada 2g, Proteína 10g, Carbohidratos Totales 32g, Fibra 3g, Sodio 582mg.