

UNA PIZZA SALUDABLE



Dos horas

OBJETIVO

Aprender las bases de la alimentación saludable.

DESCRIPCIÓN

Reta a tu familia a ver quién prepara la mejor pizza. Cada uno elige sus ingredientes favoritos, con un solo requisito: al menos debe haber una fruta o verdura. Sugerencias: piña, alcachofa, calabacín, berenjena, pimiento, rúcula, espinacas, cebolla, etc. ¿Quién ganará? Quizás ... ¡estén todas riquísimas!

MATERIAL

- Ingredientes elegidos por cada miembro de la familia.



¿Te apetece una pizza? Receta en la página siguiente

Pizza casera

Ingredientes para la masa

- 200 g de agua.
- 50 g de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharadita de sal.
- 20 g de levadura prensada fresca o 1 sobre de levadura de panadería deshidratada.
- 400 g de harina de fuerza.

Ingredientes para la pizza

- Tomate triturado.
- Ingredientes variados: jamón, atún, pollo, chorizo, piña, calabacines, etc.
- Queso mozzarella.

Preparación

- Precalienta el horno diez minutos a 250 °C.
- Mezcla y amasa la harina, el agua, la sal y el aceite. Añade la levadura y sigue amasando hasta obtener una masa compacta.
- Haz una bola con la masa y déjala reposar 30 minutos en un lugar alejado de frío o del calor.
- Forma varias bolas con la masa y extiéndelas sobre una superficie limpia y lisa.
- Pasa un rodillo hasta conseguir una masa fina para que las pizzas estén crujientes.
- Pon sobre las masas el tomate triturado y los demás ingredientes.
- Espolvorea cada pizza con queso rallado.
- Hornea las pizzas 20 minutos a 225°C.

