

Pizza Vegana

12 Porciones • 1 Porción = 2 Rodajas



INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de harina común o harina para hacer pan (y un poco más para amasar)
- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- 2 cucharaditas de levadura instantánea
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (y un poco más para pincelar)
- 1 taza de agua (más agua adicional si es necesario)
- 1 taza de queso mozzarella
- Verduras a elección: ajo picado, romero, hongos, tomates picados, albahaca, pimientos, etc.

INDICACIONES

1. En una procesadora o licuadora, coloque la harina integral, 1 ½ tazas de harina común o de harina para hacer pan, la levadura, la sal y el aceite. Encienda el electrodoméstico y agregue agua. Mezcle todo junto hasta que la mezcla adquiera la forma de un bollo (la masa debe ser pegajosa). Si la mezcla está demasiado seca, agregue más agua: 1 cucharada a la vez. Si la mezcla no se compacta, agregue más harina: 1 cucharada a la vez.
2. Moldee la masa hasta formar un bollo y envuelva en plástico. Deje reposar la masa a temperatura ambiente hasta que duplique su tamaño, de 1 a 2 horas aproximadamente.
3. Vuelva a moldear la masa hasta formar un bollo. Corte ese bollo por la mitad, y forme dos bollos. Use la harina común adicional para armar una superficie de trabajo ligeramente enharinada. Coloque la masa en la superficie enharinada, pincele con un poco de aceite y coloque en una bandeja con un poco de aceite. Deje reposar durante 20 minutos aproximadamente. Mientras tanto, precaliente el horno a 500 °F.
4. Presione uno de los bollos de masa hasta formar un disco plano de ½ in de grosor; y agregue más harina a la superficie de trabajo, si es necesario. Presione o enrrolle la masa hasta que quede bien fina. Deje que se asiente hasta que se torne bien elástica. Repita el procedimiento con el segundo bollo de masa.
5. Coloque los discos en una placa para horno y rocíe con un poco de aceite. Esparza el queso sobre la parte superior de las pizzas y agregue las verduras a elección. Hornee durante al menos 10 minutos, hasta que la corteza quede crujiente. Retire las pizzas y rote los discos una vez.

chefs.org

@CHEFSanAntonio



Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	2 slices
Amount per serving	
Calories	310
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 520mg	40%
Total Carbohydrate 45g	16%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 145mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 160mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.