

# Pizza integral

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Plat complet

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 35 min.

**Funció de la recepta:** Un sol plat complet

**Recepta per a:** 2-4 persones (600g.)

**Preu per persona:** 1,80€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	122,5 g.
Hidrats	312 g.
Greixos	130 g.
Energia	2800 kcal

## INGREDIENTS

- 200ml d'aigua.
- 50gr. d'oli verge extra.
- 1 culleradeta de postre de sal.
- 20gr de llevadura prensada (fresca de forner)
- 400gr de farina integral (de blat o espelta o kamut)
- Ingredients variats per complementar pizza (verdures, formatge fresc...).
- 3 paquets de mozzarella ratllada.
- 125gr. de tomàquet fregit de pot.  
Per 600gr de massa, aproximadament.

## ELABORACIÓ

- Escalfeu una mica l'aigua (a uns 37°).
- Barregeu l'aigua amb la sal i l'oli i el llevat fins que quedi desfet.
- Afegiu la farina i amasseu amb les mans untades d'oli fins que quedi una pasta homogènia però flexible.
- Deixar reposar com a mínim 30min fins que augmento el seu volum. Si la deixeu més estona quedarà més esponjosa (com el pa), com menys, quedarà més com una coca.
- Preescalfeu el forn a 250°.
- Unteu amb oli una safata de forn o cobriu-la de paper de forn i exteneu la massa amb la forma desitjada.
- Cobriu amb tomàquet fregit la base deixant un espai als voltants d'1cm sense tomàquet.
- Afegir una capa de mozzarella.
- Col·locar les verdures o altres ingredients al gust.
- Espolvorejar una mica més de mozzarella sobre els ingredients.
- Afegir orenga a sobre.
- Enfornar de 12 a 20 minuts a 225°, depenent del forn i del tamany de la pizza.

## PROPIETATS

Aquesta pizza és molt nutritiva per el seu aport de vitamines i minerals que ens proporcionen els vegetals que afegim a la recepta. També serà més digestiva al no portar embotits ni aliments excessivament grassos.



AL·LERGÒGENS

