



MASA PIZZA INTEGRAL



Ingredientes

- 1 taza agua
- 2.5 cdtas (1 sobre) levadura
- 1 Cda. Sazonador Italiano sin sal
- 1 Cda Aceite
- 1 Cda Miel
- 1/2 cdta sal
- 2.5 tazas harina integral

Procedimiento

1. Calentar el agua 30 segundos en el microondas para que alcance 110 F.
2. En una batidora, preferiblemente con el accesorio de gancho para batidora, añade todos los ingredientes hasta la sal.
3. Enciende la batidora y añade poco a poco la harina. Empieza con 2.5 tazas y observa la consistencia. Déja la batidos encendida por 5-8 minutos. Quieres que se cree una bola y ya no se pegue a los bordes. Cuando la toques no quieres que se te pegue a los dedos. Añade más harina de ser necesario.
4. Haz una bola y tapa con una toalla. Déja reposar por lo menos 15 minutos.
5. Puedes dividir la masa en 2 partes iguales para hacer 2 pizzas mediadas o en 4 partes iguales para hacer pizzas individuales.
6. Añade tus ingredientes de preferencia.
Hornea a 500 F por 12-14 minutos.

Valor nutricional (1 de 4 masas individuales): 309 calorías, 11 g Proteína, 5 g Grasa, 61 g Carbohidratos, 8 g Fibra, 297 mg Sodio, 305 mg Potasio, 268 mg Fósforo