



## Masa de Pizza

masa de harina integral, tiene mucha más fibra, vitaminas y minerales y es menos procesada, así que usa menos energía.

### INGREDIENTES:

- \* 1 cda. azúcar o miel
- \* 1 ¼ taza agua tibia (110 F)
- \* 1 (¼ oz.) sobre de levadura en polvo
- \* 3 ¼ tazas de harina integral orgánica de trigo o spelta
- \* 1 cda. sal de mar
- \* ¼ taza aceite de oliva

### PREPARACIÓN:

1. Disuelve la azúcar o miel en el agua tibia y añade la levadura
2. En otro recipiente, mida la harina y combine con la sal.
3. Espere 5 minutos hasta que la levadura forme burbujas
4. Combine 3 tazas de la harina con el líquido y un poquito del aceite (opcional) (guarde aceite para luego).
5. Amase la mezcla, añadiendo más harina de ser necesario para que no se pegue. No añada harina de más. Continúe amasando hasta que esté elástica (10-15 minutos a mano).
6. Dele forma de bola y coloque en un envase previamente engrasado con aceite. Dele vuelta a la masa para que tenga aceite por todos lados. Tape con toalla de cocina.
7. Espere que suba la masa hasta el doble del tamaño (45 min. a 1 hr.).
8. Amase la harina y divida en dos. Cada una será una pizza de 12 pulgadas.
9. Dele forma circular o cuadrada. lo puede hacer a mano o con rodillo. Deje la masa reposar por 15-30 min. adicionales antes de rellenar y cocinar.
10. Riegue la salsa sobre la masa y agregue todos los ingredientes que guste como : pimientos, cebollas, tomates, espinaca, queso, orégano, perejil, brécol, ....
11. Deje reposar en lugar tibio por 15 minutos.
12. Hornee a 475° F hasta que esté dorada.~ 20 minutos. Para que quede más tostada, hornee directamente en parrilla sin molde.

Source; [http://www.recipepizza.com/doughs/whole\\_wheat\\_dough.htm](http://www.recipepizza.com/doughs/whole_wheat_dough.htm)