



Pizza de verduras del huerto

Porciones: 3 | Tiempo de preparación: 30 minutos. |
Tiempo total: 40-50 minutos.

Equipamiento:

Tazón para mezclar grande

Paño limpio

Molde para pizza de 12 pulgadas o asadera grande

Tabla para cortar

Tazón para mezclar pequeño

Utensilios:

Batidor o tenedor

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Para la corteza

1 1/3 tazas de harina de trigo integral

1 cucharadita de polvo para hornear

1/2 taza de leche con bajo contenido de grasa

2 cucharas de aceite de oliva O vegetal

Para la pizza

1/2 taza de salsa de tomate

1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo

2 cucharaditas de condimento italiano O condimento italiano de Celebrate Your Plate

2 cucharas de aceite de oliva o vegetal

2 tazas de verduras (tomate, espinaca, cebolla morada, pimientos, hongos, brócoli, etc.) finamente cortadas

3/4 taza de queso mozzarella, rallado

Instrucciones

Para la corteza

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. En un tazón grande, combine la harina y el polvo para hornear.
4. Agregue la leche y el aceite. Revuelva hasta que se forme la masa. Si la masa está demasiado seca, continúe agregando leche, de 1 a 2 cucharaditas por vez, hasta que la masa forme una bola.
5. Retire la masa del tazón. Amase usando las manos, aproximadamente 10 veces. Forme una bola y vuelva a colocar en el tazón.
6. Cubra el tazón con un paño y déjela reposar por 10 minutos.
7. Retire la masa del tazón y colóquela sobre la mesada limpia y ligeramente espolvoreada con harina. Con un rodillo, amase la masa hasta formar un círculo de 12 pulgadas y colóquela en una asadera o molde para pizza antiadherente.
8. Use un tenedor para perforar la masa 8 a 10 veces. Hornee en el horno precalentado por 8 minutos.
9. Retire del horno y deje enfriar por unos minutos antes de agregar los complementos.

Para la pizza

1. En un tazón pequeño, mezcle el ajo o el ajo en polvo y el condimento italiano con el aceite.
2. Use los dedos o un pincel de pastelería para esparcir la mezcla de aceite sobre la corteza de la pizza.
3. Esparza la salsa para espagueti de forma uniforme sobre la corteza de la pizza dejando un borde de 1 pulgada en los extremos.
4. Si usa tomates en rebanadas, distribúyalos sobre la salsa de tomate primero.
5. Distribuya las verduras restantes de manera uniforme encima de la corteza de la pizza.
6. Espolvoree queso rallado encima de las verduras.
7. Hornee por 15 a 20 minutos hasta que el queso se derrita y la corteza se dore.

Información nutricional:

Calorías 470 Grasas totales 25 g Sodio 580 mg Carbohidratos totales 48 g
Proteína 17 g