



Pizza de verduras del huerto

Porciones 3 | Tiempo de preparación 30 min | Tiempo total 40 a 50 min

Equipamiento: Tazón para mezclar grande, tazas y cucharas medidoras, paño, molde para pizza de 12 pulgadas o asadera grande, tabla para cortar, tazón para mezclar pequeño

Utensilios: Batidor o tenedor, cuchillo

Ingredientes

Para la corteza

- 1 1/3 tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de leche descremada
- 2 cucharas de aceite de oliva

Para la pizza

- 3/4 taza de salsa de para espagueti, reducida a 1/2 taza
- 1 diente de ajo, picado o 1/2 cucharadita de ajo en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharas de aceite de oliva
- 1 tomate, en rebanadas finas
- 1/2 taza de brócoli, cortado
- 1 taza de espinaca baby
- 1/4 taza de cebolla morada, en rebanadas finas
- 1 pimiento, cortado en trozos de 1/2 pulgada
- 1 taza de hongos, en rebanadas (opcional)
- 3/4 taza de queso mozzarella rallado con bajo contenido de grasa

Información nutricional:

- Calorías 510
- Grasas totales 26 g
- Sodio 1020 mg
- Carbohidratos totales 56 g
- Proteína 18 g

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 °F.
3. En un tazón grande, combine la harina, el polvo para hornear y la sal.
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. Cocine la salsa para espagueti a fuego lento para reducirla a 1/2 taza. Reserve y deje enfriar.
2. Prepare las verduras para la pizza: corte cada verdura en trozos o rebanadas.
3. En un tazón pequeño, mezcle el ajo y las hierbas con el aceite de oliva.
4. Con las puntas de los dedos, recubra la corteza de pizza preparada con la mezcla de aceite de oliva. Reserve la mezcla de aceite de oliva restante.
5. En un tazón para mezclar grande, mezcle cuidadosamente el brócoli, la espinaca, la cebolla, el pimiento y los hongos con la mezcla de aceite de oliva restante.
6. Esparza la salsa para espagueti de forma uniforme sobre la corteza. Agregue tomates en rebanadas de forma uniforme sobre la salsa para espagueti.
7. Coloque las verduras de forma uniforme sobre la masa de pizza, dejando un espacio de 1/2 pulgada en los bordes.
8. Espolvoree queso rallado encima de las verduras.
9. Hornee aproximadamente por 15 a 20 minutos o hasta que el queso se derrita y la corteza esté dorada.