

## Hacemos una receta rica, sana y fácil ?

### Pizza casera:

#### De los ingredientes (2 pizzas de 8 porciones cada una)

<b>Harina de trigo</b>	500 gramos
<b>Aceite</b>	4 cdas
<b>Levadura fresca</b>	1 pancito de 30 gramos
<b>Agua tibia</b>	200cc
<b>Sal</b>	1 cta
<b>Azúcar</b>	1 cta

#### De su preparación:

##### MASA:

**En un bol agregar:** el aceite, el agua, el azúcar y la levadura.

**Añadir y mezclar:** la harina y la pizca de sal.

Luego de lograr la masa, con las manos enharinadas: llevar encima de la mesa y armar 2 bollitos y dejar reposar 15 minutos. Luego amasar ligeramente, estirar en asadera con la yema de los dedos y luego añadir la salsa.



**SALSA RAPIDA:** 1 taza de salsa de tomate con una cta de aceite, una pizca de sal, una cta de azúcar, orégano a gusto y listo.

Pintar la pizza y solo resta llevarla al horno y una vez pronta agregar la rúcula. Si cuentas con tomates maduros, otra opción es pelarlos, procesarlos y condimentar a gusto sin previa cocción.



### Sugerencias...

-Acompaña la pizza con una porción de vegetales crudos y coloridos, hará de tu plato una comida equilibrada y nutritiva.

-Puedes variar la preparación de la pizza y utilizar una parte de harina integral. Favorece la inclusión de fibra tan necesaria para nuestro organismo.



-Si te gusta la pizza finita y no tan esponjosa, reduce al máximo el tiempo de reposo de la masa y siempre utiliza el horno precalentado a 180 grados.