Pizza

Source: Kickstart Vegano

La pizza se puede hacer vegana quitando el queso, usando salsa marinara o hummus como otro tipo de salsa, y cubriéndola de verduras.

About the Recipe

220 Calories · 8 g Protein · 3 g Fiber
Lunch
Nut-free

Ingredients

Makes 8 Servings

- 1 cda / 12 g levadura seca activa
- 1 tz / 240 ml agua tibia, dividida en dos
- 3 tz / 360 g harina, más la necesaria para espolvorear la superficie
- 1 cdta / 6 g sal
- 1 lata / 500 g tomate/jitomate
- 1 lata / 170 g pasta de tomate/jitomate
- 1 cdta / 3 g ajo en polvo
- 1/2 cdta / 0,3 g albahaca fresca
- 1/2 cdta / 3 g orégano en polvo
- 1/2 cdta / 0,5 g tomillo seco

Directions

1. En un tazón pequeño disolver la levadura con 1/2 taza de agua tibia, dejar reposar por 10 minutos. En un plato hondo mezclar la harina y la sal. Agregar la mezcla de levadura. Agregar el resto del agua tibia y mezclar con cuchara de madera hasta formar la masa. Transferir a una superficie enharinada y amasar

de 8 a 10 minutos o hasta que la masa esté suave y elástica. Formar una pelota con la masa y transferir a un plato hondo, cubrir con un trapo húmedo o papel plástico y dejar reposar cerca del horno o en una superficie cálida por 1 hora o hasta que la masa haya duplicado su tamaño.

2. Retirar el plástico y amasar por otros 15 segundos, darle forma y colocar en un molde. Mezclar la lata de tomate, la pasta de tomate, el ajo en polvo, la albahaca, el orégano en polvo y el tomillo seco. Colocar sobre la base de la pizza. Agregar el resto de los ingredientes y meter al horno a 200 ℃ (400 ℉) de 25 a 30 minutos o hasta que al levantar la base esté ligeramente dorada.
3. Ingredientes para colocar sobre la pizza: elegir combinación al gusto, de preferencia, usar pocos ingredientes para conservar sabores: Cebolla, pimiento verde y champiñones. Ajo y aceitunas. Berenjena, cebolla y albahaca.   NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten utilizando harina sin gluten.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 220
Grasas: 1 g
    Grasas saturadas: 0.2 g
    Calorías provenientes de grasas: 4%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 8 g
Carbohidratos: 45 g
Azúcar: 4 g
Fibra: 3 g
Sodio: 553 mg
Calcio: 40 mg
Hierro: 4 mg
Vitamina C: 11 mg
Betacaroteno: 238 mcg
Vitamina E: 2 mg