

Pizza Yummy Tummy



Sirve:

2-3 raciones

Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet
small mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

A veces es difícil conseguir que los niños coman verduras, pero a todos les gusta la pizza. La pizza es la mejor manera de "ocultar" en la salsa los beneficios nutricionales del betacaroteno, la vitamina A, la vitamina C y la fibra. Tritura las zanahorias o el brócoli en la salsa, ¡y los niños no se enterarán de que están comiendo verduras!

Masa

2 cucharaditas de
levadura

(10
g)

$\frac{3}{4}$ taza de
agua

(180
ml)

1 taza de
harina blanca

(240
g)

1 taza de
harina integral

(240
g)

1 cucharadita de
azúcar

(5
g)

$\frac{1}{2}$ cucharadita de
sal

(2.5
g)

Salsa

3

onzas de pasta de tomate (85 g) 4

onzas de salsa de tomate (113 g) 2

dientes de ajo, 1

picado cucharada de miel (15 ml) $\frac{3}{4}$

cucharadita de cebolla en (3.7 g) $\frac{1}{2}$
 polvo $\frac{1}{4}$
 cucharadita de orégano (2.5 g) $\frac{1}{2}$
 cucharadita de mejorana (1.25 g) $\frac{1}{8}$
 cucharadita de albahaca (2.5 g) 1
 cucharadita de pimienta de cayena (0.6 g) $\frac{1}{2}$
 zanahoria, rallada con Cono

#1

Preparación :

taza de queso mozzarella, rallado con Cono (57 g)

#1

1. Mezcla la levadura y el agua tibia en un tazón pequeño y reserva.
2. Pon la harina, el azúcar y la sal en un tazón grande y remueve para mezclar. Añade la mezcla de levadura y agua.
3. Unta ligeramente tus manos con unas gotas de aceite vegetal y amasa la mezcla sobre una superficie limpia. Forma una bola, tápala y reserva.

Salsa

1. En un tazón pequeño, combina todos los ingredientes de la salsa excepto el queso.
2. Deja reposar la salsa durante 30 minutos para que se mezclen bien los sabores.

Pizza

1. Precalienta la sartén eléctrica a 300°F/149°C.
2. Unta ligeramente tus manos con unas gotas de aceite vegetal y en una superficie limpia trabaja la masa con la punta de tus dedos formando un "círculo de aproximadamente 1 cm de espesor". Es posible que tengas que espolvorear ligeramente la superficie con harina para evitar que la masa se pegue. A continuación, utiliza una espátula y las manos para poner la masa en la sartén eléctrica.
3. Extiende la salsa de tomate de manera uniforme en la parte superior de la masa.
4. Espolvorea el queso uniformemente sobre la parte superior de la mezcla de tomate. Tapa y cocina durante 15-20 minutos hasta que el queso se derrita. Sirve.

Consejos:

- Sustituye o añade brócoli rallado a la salsa.
- Si tus hijos van a comer otras verduras como champiñones, tomates, calabacín o calabaza, corta y coloca en la parte superior de la salsa de la pizza antes de cocinar.
- Puedes duplicar la receta de la salsa y congelarla para otro día.
- Si los niños cultivan sus verduras y hierbas aromáticas será más fácil que coman esos alimentos.

Información nutricional por ración

Calorías: 442
 Grasa Total: 4g
 Grasa 2g
 Saturada:
 Colesterol: 9mg
 Sodio: 1100mg
 Carbohidratos: 88g
 Fibra 8g
 Dietética:
 Azúcar: 15g
 Proteína: 16g