



PIZZA SALUDABLE

CARACTERÍSTIQUES

Tipos de recepta:

àpat complet saludable

Persones: 1 nen

Dificultat: ★ ★

Temps total d'elaboració:

30minuts

Ajuda dels adults: Només per enfornar

INGREDIENTS

- ☐ 50gr. d'aigua bona
- ☐ 5gr. oli d'oliva verga extra
- ☐ 2gr. de sal
- ☐ 5gr. de llevat fresc de forner
- ☐ 100gr. de farina integral
- ☐ Tomàquet fregit natural o de pot
- ☐ Vegetals variats de 3 colors al gust per guarnir la pizza.
- ☐ Formatge mozzarella ratllat

ELABORACIÓ

1. Per fer la massa, posar en un bol l'aigua, l'oli i la sal i escalfar-ho una mica.
2. Afegir el llevat i barrejar.
3. Afegir la farina i amassar amb les mans fins que quedi una massa homogènia.
4. Amb les mans impregnades de farina, treure la massa del bol.
5. Posar farina a la superfície de treball i estendre la massa amb la gemma dels dits fins que quedi d'un gruix uniforme d'uns 2cm.
6. Amb una cullera sopera, escampar una cullerada de tomàquet fregit per tota la superfície de la pizza, excepte les bores.
7. Afegir formatge mozzarella
8. Afegir els ingredients al gust
9. Si es vol, es pot afegir una mica de formatge per sobre dels ingredients.
10. Amb el forn pre escalfat a 225° coure-la durant 20min. aproximadament.



NOTES

La pizza pot ser un plat saludable si els ingredients que utilitzes ho són. Fes servir farina integral i guarneix-la amb verdures.

Important que siguin de 3 colors diferents per assegurar que és prou nutritiva. Cada vegetal té uns nutrients diferents segons el seu color.

El formatge és bo en la dieta dels nens, però cal no abusar-ne. Aquest és un àpat divertit que pots fer de tant en tant a