

UNA PIZZA SALUDABLE



Repta a la teva família a veure qui prepara la millor pizza!

Cada un tria els seus ingredients preferits, amb **UN SOL REQUISIT**: hi ha d'haver com a mínim una fruita o verdura.

Suggeriments: pinya, carxofa, carbassó, albergínia, pebrot, ruca, espinacs, ceba, etc.

Qui guanyarà? Potser... estan **TOTES BONÍSSIMES!**

Material

Ingredients escollits per cada membre de la família.



Ingredients per a la massa

200 g d'aigua
50 g d'oli d'oliva
1 culleradeta de sal
20 g de llevat
400 g de farina

Ingredients per a la pizza

Tomàquet triturat
Ingredients variats: pernil, tonyina, pollastre, xoriço,
pinya, carbassons...
Formatge mozzarella

Preparació

1. Preescalfa el forn 10 minuts a 250°C.
2. Barreja i pasta la farina, l'aigua, la sal i l'oli.
3. Després afegeix el llevat i segueix pastant fins a obtenir una massa compacta.
4. A continuació, fes una bola amb la massa i deixa-la reposar 30 minuts en un lloc allunyat del fred i de la calor.
5. Seguidament, forma diverses boles amb la massa i les estens sobre una superfície neta i llisa.
6. Passa un corró fins aconseguir una massa fina perquè les pizzas estiguin cruixents.
7. Posa sobre les masses el tomàquet triturat, els altres ingredients i el formatge ratllat.
8. Per últim, s'enformen les pizzas 20 minuts a 225°C.

