



EATING SMART
BEING ACTIVE

Pizza fácil y rápida

Rinde: una pizza de 12 pulgadas x 16 pulgadas (4 porciones)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 19-26 minutos

Ingredientes

2 tazas de harina común, divididas por la mitad *

1 paquete de levadura instantánea de levado rápido (2 ¼ cucharaditas)

1 cucharadita de azúcar

¾ taza de agua tibia (110°F a 115°F)

Antiadherente en aerosol para cocinar

½ cucharadita de condimento italiano

1 taza de *Salsa marinera fácil* del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo*

6 onzas (1 ½ tazas) de queso mozzarella rallado

Coberturas/ingredientes a elección

Preparación

1. Precalentar el horno a 375°F.
2. Reunir, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. En un recipiente mediano mezclar 1 taza de harina, la levadura, el azúcar y el agua con una cuchara.
4. Añadir gradualmente la otra taza de harina hasta formar un bollo de masa**. Tener cuidado de no mezclar excesivamente la masa.
5. Espolvorear con harina una tabla de cortar o la superficie limpia de la encimera. Colocar el bollo de masa sobre la superficie, luego amasar con las manos limpias durante 5 minutos.
6. Rociar un bol con el antiadherente para cocinar. Colocar la masa en el bol y cubrirla con una toalla de cocina limpia. Colocar el bol sobre la estufa/cocina mientras se calienta el horno (no sobre una hornalla encendida) y dejar descansar durante 15 minutos (al precalentar el horno, la cocina/estufa se calienta levemente y ayuda a levar la masa).
7. Rociar con el antiadherente una fuente/placa para horno de 10 pulgadas x 15 pulgadas. Distribuir la masa uniformemente formando una base de ¼ pulgada de espesor. Para obtener una masa más gruesa, usar una fuente/placa más pequeña.
8. Espolvorear el condimento italiano uniformemente sobre la masa.
9. Cocinar la masa sin coberturas/ingredientes en el horno precalentado durante 3 minutos**
10. Agregar una capa finita de la *Salsa marinera fácil* del del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo*, dejando un borde de ½ pulgada en todos los lados.
11. Añadir el queso rallado y las coberturas/ingredientes a elección. Tenga cuidado de no recargar la pizza con demasiados ingredientes/coberturas, de lo contrario quedará muy húmeda.
12. Hornear durante 16 a 20 minutos aproximadamente, hasta que la masa esté dorada y el queso se derrita y esté levemente dorado en algunas partes.
13. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

***¡Prepárela con harina integral!** Para incorporar más fibra, reemplace 1 de las tazas de harina por harina 100% integral.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	(215g)
Amount Per Serving	
Calories	380
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	9%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 58g	21%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 19g	38%
Vitamin D 0.13mcg	0%
Calcium 364mg	30%
Iron 3mg	15%
Potassium 130mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Haga un cambio



EATING SMART
BEING ACTIVE

****A altitudes de 3.000 pies o más :** Usar 1/4 a 1/2 taza menos de harina en el paso #4. Agregar suficiente harina para formar el bollo de masa. Es posible que deba agregar pequeñas cantidades de harina mientras amasa (~1 cucharadita a la vez). Agregar la cantidad justa de harina para que el bollo de masa no quede pegajoso pero no tanta que la masa quede dura. En el paso #9, hornear la masa de pizza sin coberturas/ingredientes durante 3 minutos más (6 minutos en total).



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Haga un cambio