



### MASA DE PIZZA BÁSICA

Esta es una base de pizza normal y corriente, ni de brócoli ni de pollo ni de nada, harina, agua, levadura, sal y punto. Para dar un sabor más tostado se puede intercambiar alguna parte de harina blanca por harina integral de trigo o espelta, pero tener en cuenta que quizás hay que añadir más agua.

-  30 minutos
-  14 horas
-  4 porciones

## INGREDIENTES

- 675 gramos de harina de fuerza
- 1/2 Sobre de levadura seca de panadero (4 g)
- 2 cucharadas de postre de sal yodada (12 g)
- 600 gramos de agua templada
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º [https://www.youtube.com/watch?v=M4Fv\\_FCCllw](https://www.youtube.com/watch?v=M4Fv_FCCllw)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (327 g)	% DDR
ENERGÍA	190 kcal	621 kcal	31 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	34 %
H. CARBONO	37 g	121 g	46 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	358 mg	1171 mg	49 %