



MASA PARA PIZZA DE ESPELTA

Esta es la masa básica para hacer una pizza integral de harina de espelta. Esta receta alcanza para dos pizzas medianas siempre y cuando se realice la masa delgada.

 20 minutos 3 horas 2 Porciones

INGREDIENTES

- 15 gramos de levadura, fresca
- 350 gramos de harina de espelta integral
- 2 gramos Sal rosada o 2 gramos de sal Yodada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en un envase [amplio para poder amasar] 200 ml de agua potable al natural agregarle la levadura, la sal y disolver.
- 2º Añadirle la harina poco a poco e ir incorporando toda la harina. Si es necesario se puede añadir mas harina hasta formar una masa que se despegue de las manos.
- 3º Amasar, y formar una bola. Dejar reposar mínimo 1 hora hasta que fermente y aumente de tamaño en un lugar oscuro [puede ser el horno pero sin calor].
- 4º Una vez pasado el tiempo se vuelve a amasar por 10 min. Y se vuelve a dejar reposar por 1 o 2 horas mas.
- 5º Pasado el tiempo ya esta lista para comenzar hacer la pizza.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (184 g)	% DDR
ENERGÍA	309 kcal	568 kcal	28 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	42 %
H. CARBONO	60 g	110 g	42 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	16 g	65 %
SODIO	114 mg	209 mg	9 %