



FOCACCIA IN PADELLA

Più veloce di così non si può!

 10 minuti 30 minuti 10 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 250 grammi di acqua
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (27 g)
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g)
- 1 bustina di lievito istantaneo per pizze e torte salate (7g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Amalgamare prima tutti gli ingredienti secchi. Aggiungere a filo l'acqua e impastare fino a che l'acqua non venga interamente assorbita. aggiungere infine l'olio e lavorare l'impasto fino a che tutto l'olio non sia stato assorbito. Lavorare l'impasto in modo tale da ottenere un composto liscio. Formare delle palline, dall'impasto totale se ne dovranno ricavare 10. Stendere l'impasto delle palline fino ad ottenere lo spessore circa 0,5cm. Cuocere direttamente in padella antiaderente 5 minuti per lato. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (69 g)	% AR
ENERGIA	234 kcal	162 kcal	8 %
PROTEINE	6 g	4 g	9 %
CARBOIDRATI	45 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	4 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	4 %
SODIO	344 mg	238 mg	10 %