



MINIPIZZAS DE ESPINACAS Y TOMATE

Receta del libro "100 tapas"

 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva
- 1 cebolla bien picadita
- 1 diente de ajo, crudo bien picadito
- 1 lata de tomate, pelado y triturado (conserva)
- 125 gramos de hojas de espinaca fresca, cruda
- 2 cucharadas de maní tostado sin piel sin sal (opcional) o aceitunas picadas opcional
- 225 gramos de harina para PAN. Pueden reemplazar por otro tipo de harina que usen (si necesitaran sin tacc)
- 1/2 sobre de levadura seca (4 g)
- 1 cucharadita de azúcar y sal para la masa.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para preparar la masa, ponga 60ml de agua templada en un bol, eche la levadura y el azúcar y djelo en un sitio cálido unos 15 minutos.
- 2º Tamizar la harina y la sal en un cuenco. Hacer un hueco en centro, echar la levadura y remover. Trabajar la masa con las manos hasta que se desprenda de las paredes. Volcarla sobre la mesada, espolvorear con un poco de harina y amasarla 10 minutos. Ponerla en un cuenco limpio, cubrirla con un paño y dejar leudar en lugar cálido por 1 hora aproximadamente.
- 3º Calentar el aceite y rehogar la cebolla hasta que se ablande. Añadir el ajo y rehogar unos segundos. Agregar el tomate y dejar que se reduzca. Añadir las espinacas y cocinar hasta que se ablanden. Salpimentar.
- 4º Tomar la masa y estirla con palo sobre la mesada hasta que quede finita. Cortar discos pequeños con molde, 6cm de diámetro, aprox. Repartirlos en bandejas de horno (común u hornito eléctrico), cubrir las bases con las espinacas. Agregar palmitos, aceitunas, alcaparras o maníes opcional. Llevar al horno hasta dorar. Servirlas calientes. Opcional agregado de orégano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	190 kcal	10 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	145 mg	218 mg	9 %
H. CARBONO	20 g	30 g	10 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	—