

Pizza Integral (Cópia)

Essa receita não é autoral, mas sim um passo a passo do vídeo do link: <https://youtu.be/2CS8MNOw5wU?si=VX72KmlGkLtMCbgK>. Atente-se que as informações nutricionais são referentes apenas à massa.

🕒 Preparação 45 minutos ⌚ Total 3 horas 🍴 22 porções

Ingredientes

ou	ou
1000 gramas de farinha de Trigo Integral	600 mililitros de água (600 g)
ou	ou
50 gramas de azeite de oliva	25 gramas de sal de cozinha
ou	ou
10 gramas de fermento biológico	70 gramas de maçã

Método de preparo

- 1
Em um liquidificador, bater a água (600ml) juntamente com a maçã (70g); retire as sementes. Não precisa coar. Dispense em um recipiente grande.
- 2
Adicione o fermento biológico (10g) e, com uma colher, mexa. Acrescente 1/3 da farinha de trigo (300g) aos poucos e continue mexendo.
- 3
Cubra o recipiente grande com plástico filme ou um pano limpo.
- 4
Deixe descansar por 15-20min.
- 5
Acrescente a farinha de trigo (400g) aos poucos e vá mexendo. Adicione o azeite (50g) e o sal (25g), misture. Depois de deixar a massa homogênea, polvilhe um pouco de trigo em uma bancada higienizada e despeje a massa.
- 6
Obs.: Se quiser, nesse momento você pode adicionar semente de chia, linhaça, gergelim, dentre outros.
- 7
Na bancada, misture o restante da farinha de trigo (300g) com a massa. Ainda não é a etapa de sova. PONTO IDEAL DA MASSA: levemente grudenta.
- 8
Sove a massa por 10-15min. Caso necessário, adicione um pouco de farinha de trigo.
- 9
Coloque a massa em um recipiente grande untado apenas com azeite. Cubra com plástico filme ou um pano limpo e deixe descansar por 2 horas. Fracione a massa em porções de 70g ou conforme sua preferência. Obs.: Após esse tempo, a massa já está pronta para o preparo da pizza, mas caso queira uma massa ainda mais macia siga para o próximo passo.
- 10
SE USAR A MASSA: abra com o auxílio de um rolo ou com as mãos. SE ARMAZENAR A MASSA: Unte, apenas com azeite, um recipiente com tampa e coloque as porções que não utilizou. Deixa na geladeira (temperatura entre 4-6°C) por 18 horas.
- 11
Asse em forno convencional, pré-aquecido, por 10-13min a 180 °C. Se optar por assar na air fryer, deixe entre 5-6min, a 180 °C.