



MASA INTEGRAL RÁPIDA PARA TARTA, PIZZA, EMPANADA, CALZONE, ETC.

 1 porción

INGREDIENTES

- 220 gramos de trigo, harina integral
- 3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Además vas a necesitar: - Agua tibia o natural: 120 cc [1/2 taza aprox] - Sal: 2 cucharaditas de té [o a gusto]
- 2º En un recipiente colocar la harina con la sal y mezclar. En el centro agregar 1 cucharada sopera de aceite e ir incorporando el agua de a poquito (dando tiempo a la masa que vaya absorbiendo el agua) hasta obtener un bollo uniforme, blando y que no se pegue en las manos.
- 3º Podés dejar reposar la masa [tapada] mientras preparas el relleno unos 10-15 minutos o estirla directamente.
- 4º Podés estirla directamente sobre una placa para horno previamente aceitada y con ayuda de los dedos aplastarla y estirla de a poquito hacia los bordes. O también podés estirla con palote sobre una mesada y luego pasarla a un molde de tarta o asadera.
- 5º Queda una masa finita y que al cocinarse queda crocante pero no dura. Tips: - Si querés hacer tarta y no tenés molde, colocala en cualquier bandeja, ponele el relleno y el queso en el centro dejando un pequeño borde libre. Luego doblá ese borde hacia adentro sobre el relleno. - Si querés hacer empanadas, estirá la masa en una mesada con palote y con ayuda de un molde redondo [puede ser un tupper, una taza grande, etc.] cortá los discos, rellenalos y listo! - Si querés hacer un calzone, estirá la masa como una pizza, colocá el relleno sobre una mitad y luego doblá la otra mitad cubriendo el relleno y hacele un repulgue a la unión de los bordes para cerrar bien [como si fuera una empanada gigante].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [235 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 345 kcal | 810 kcal | 40 % |
| GRASA | 9 g | 22 g | 33 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 11 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 15 mg | 35 mg | 1 % |
| H. CARBONO | 55 g | 129 g | 43 % |
| AZÚCARES | — | — | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 12 g | 28 g | 111 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 25 g | — |