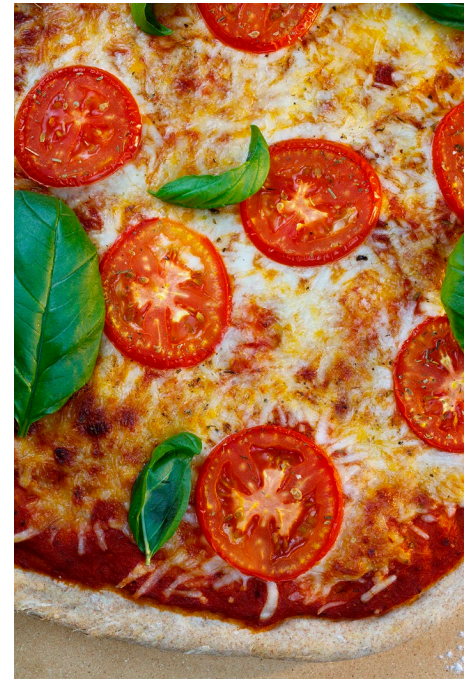


## Masa de Pizza Hecha en Casa

8 porciones

Equilibrar las calorías que consume con las calorías que usa su cuerpo lo ayudará a mantener un peso saludable y prevenir enfermedades.

- 1 ¼ taza de harina de trigo integral
- 1 ¼ taza de harina para todo uso
- 2 ¾ cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¾ taza de agua
- ½ taza de salsa para pizza
- 2 tazas de verduras, lavadas (tomates en rodajas, zanahorias ralladas, pimientos en rodajas, cebolla en rodajas, etc.)
- 5 onzas de queso mozzarella, rallado
- Hojas de albahaca fresca, frotadas suavemente con agua corriente fría (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe una bandeja para pizzas con aceite de cocina en aerosol. Dejar de lado.
4. En un tazón mediano, mezcle la harina, el polvo de hornear y la sal.
5. Añada el aceite y el agua. Revuelva hasta que se forme una bola. Si la masa está dura, añada ¼ de taza más de agua.
6. Amase la mezcla en una superficie rociada de harina durante 3-4 minutos.
7. Presione/extienda la masa en la bandeja para pizzas previamente preparada.
8. Con una cuchara, añada la salsa de pizza sobre la masa.
9. Añada los ingredientes deseados encima de la salsa. Espolvoree el queso.
10. Hornear durante 15-25 minutos. Si usa hojas de albahaca, espolvoree sobre la pizza antes de servir.
11. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

**Información nutricional por porción:** Calorías 220, Grasa total 6g, Grasa saturada 2g, Sodio 582mg, Total de Carbohidratos 32g, Fibra Dietética 3g, Proteína 10g.