

Corteza de pizza casera

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **cucharadita** levadura de aumento rápido
- 1/2 **taza** agua tibia
- 1/4 **cucharadita** sal
- 1 **cucharadita** aceite
- 1 **taza** harina para hacer pan (aproximadamente)

Preparación

1. Mezcle la levadura, agua, sal y aceite. Agregue 1 taza de harina para elaborar una masa dura. La cantidad de harina podría variar ligeramente.
2. Amase hasta que la masa sea lo suficientemente elástica (es decir, que se estire sin hacer un agujero).
3. Forme la masa en una corteza delgada o gruesa según lo deseado. Colóquela en una bandeja de hornear engrasada para dejar que suba mientras prepara los ingredientes para la pizza.
4. Hornee a 400 °F con los ingredientes deseados hasta que la corteza se dore y la parte superior forme burbujas.

Notas

La pizza puede llevar salsa, queso mozzarella, verduras y carnes cocidas.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	127
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	148 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	6 mg
Hierro	1 mg
Potasio	43 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Granos	2 onzas