

RECETA

Pizza italiana



Tiempo de preparación: **30 minutos** (aparte el reposo de la masa y 20 minutos de horneado)

Ingredientes para **4 personas**

Por ración aproximadamente:

648 kcal; 18 g de Proteínas; 21 g Grasas y

96 g de Hidratos de carbono.

Ingredientes

Para la masa

- 500 gramos de harina (tipo 550)
- 1 dado de levadura fresca
- ½ cda. de sal
- 2 cdas de aceite de oliva

Para el relleno

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Puñado de aceitunas sin hueso
- Par de tomates
- Tomate triturado
- Albahaca y orégano seco

Preparación

1. Calienta 300 ml de agua. Mezcla 100-150 g de harina con la levadura desmenuzada y unos 100 ml de agua hasta obtener una masa consistente. Cúbrela y déjala reposar entre 15 y 30 minutos.
2. Agrega la harina restante, las sal, el aceite y amasa con otros 200 ml de agua tibia hasta obtener una masa elástica. Añade más harina si la masa queda muy líquida o más agua si queda muy compacta. Cubra la masa y déjela reposar 50 o 60 minutos.
3. Corta la cebolla en aros, el ajo en láminas, las aceitunas por la mitad y los tomates en rodajas finas.
4. Amasa de nuevo la masa y extiéndela sobre el papel vegetal y pínchala con un tenedor varias veces. Mezcla el tomate triturado con el orégano y úntalo sobre la masa.

5 . Precalienta el horno a 200° C arriba y abajo o a 180° C con ventilador. Reparte la cebolla, el ajo y las aceitunas de manera uniforme sobre la masa. Añade las rodajas de tomate y rocía con aceite de oliva.

Hornea la pizza a altura media unos 20 minutos. Retírala del horno y esparce hojas de albahaca por encima.

Al elaborar recetas con vuestros hijos estáis compartiendo tiempo con ellos a la vez que les enseñáis a distinguir alimentos, desarrolláis los diferentes sentidos: gusto, olfato, tacto..., trabajáis la motricidad fina, la atención, el orden y la limpieza, educáis el paladar y fomentáis su autonomía. También les hacéis conscientes de los peligros de algunos utensilios como los cuchillos y de algunos electrodomésticos como el horno, la vitrocerámica.

Siempre disfrutarán más de algo que hayan elaborado ellos mismos con ayuda.

Equipo Educativo Casa de Niños Garabatos. Mayo 2020.

