



Pizza fácil y rápida

Rinde: una pizza de 12 pulgadas x 16 pulgadas (4 porciones)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

2 tazas de harina común, dividida por la mitad *

1 cucharada de levadura instantánea

1 cucharada de azúcar

2/3 taza y 2 cucharadas de agua tibia (110°F a 115°F)

Antiadherente en aerosol para cocinar

1 taza de *Salsa marinera fácil* del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo*

6 onzas (1 1/2 tazas) de queso mozzarella rallado

Coberturas/ingredientes a elección

Preparación

1. Calentar el horno a 375°F.
2. Reunir, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. En un recipiente mediano mezclar 1 taza de harina, la levadura, el azúcar y el agua con una cuchara.
4. Añadir gradualmente la otra taza de harina hasta formar un bollo de masa.
5. Espolvorear con harina una tabla de cortar o la superficie limpia de la mesada. Colocar el bollo de masa sobre la superficie, luego amasar con las manos limpias durante 5 minutos.
6. Rociar un bol con el antiadherente para cocinar. Colocar la masa en el bol y cubrirla con una toalla de cocina limpia. Colocar el bol sobre la estufa/cocina mientras se calienta (no sobre una hornalla encendida) y dejar descansar durante 10 a 15 minutos (al calentar el horno, la cocina/estufa se calienta levemente y ayuda a levar la masa).
7. Rociar con el antiadherente una fuente/placa para horno de 12 pulgadas x 16 pulgadas. Distribuir la masa uniformemente. Para obtener una masa más gruesa, usar una fuente/placa más pequeña.
8. Agregar una capa finita de la *Salsa marinera fácil* del del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo*, dejando un borde de 1/2 pulgada en todos los lados.
9. Añadir el queso rallado y las coberturas/ingredientes a elección. Tenga cuidado de no recargar la pizza con demasiados ingredientes/coberturas, de lo contrario quedará muy húmeda.
10. Hornear durante 15 minutos hasta que la masa esté dorada y el queso se derrita y esté levemente dorado en algunas partes.
11. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 Serving (202g)

Amount Per Serving

Calories 380

% Daily Value*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg 9%

Sodium 280mg 12%

Total Carbohydrate 56g 20%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 5g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 18g 36%

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 353mg 25%

Iron 3mg 15%

Potassium 239mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

***¡Prepárela con harina integral!** Para preparar una masa de pizza integral, sustituya 1 taza de harina común por una taza de harina 100% integral. Aumente la cantidad de agua a 1 taza y el tiempo de cocción a 20 minutos.