

PLATILLOS VOLANTES

Te damos dos opciones.
¡Elige la Pizza que más te guste!

COMIDA



Ingredientes

Pizza "Mar y Huerta":

Masa de Pizza
Tomate Fresco
Cebolla
Queso Rallado
Aceite de Oliva Virgen Extra
Atún.

Pizza Murciana :

Masa de Pizza
Tomate Fresco
Pimiento Verde
Cebolla
Queso Fresco de Cabra
Albahaca
Aceite de Oliva Virgen Extra
Orégano.

Elaboración...

- 1 Lava las verduras y corta el **tomate** en rodajas, la **cebolla** en juliana y el **pimiento** en tiras.
- 2 Divide la masa de pizza en porciones pequeñas.
- 3 Cúbrelas con las verduras y el resto de ingredientes de la minipizza que hayas elegido y hornéalas a 200° C, durante unos 12 minutos.

¿Quieres hacerte la masa tu mismo?.

Hazte con 1 kilogramo de harina, 30 gramos de levadura, 20 gramos de sal y 5 a 6 Dl. de agua. Tamiza la harina sobre la mesa. Es decir, pon la harina en un colador y vete dando pequeños golpecitos con la mano libre. De esta forma la harina se irá separando y caerá poco a poco. Con la harina que va cayendo haz un volcán, y coloca el resto de los ingredientes de la masa (levadura, sal y agua). Finalmente, mézclalo todo y amásalo hasta conseguir una masa fina, homogénea y elástica. Déjala que repose tapada durante unos 30 minutos.



© PROEXPORT 2012



Consigue más recetas y consejos nutricionales en www.fruticoles.com

FINANCIA:



MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España