

Las Recetas de la Chef Pipa



Pizza de espelta

DELICIOSA, INTEGRAL, Y SALUDABLE

Una masa integral y sencilla, una comida o cena ligera, para disfrutar en familia.

¡No te la pierdas!

PERSONAS 4 TIEMPO 30 MINUTOS DIFICULTAD FÁCIL

| CENA, COMIDA, FÁCIL, INTEGRAL, MERIENDA, SALUDABLE

INGREDIENTES

200 g de harina de espelta integral
2 cucharaditas de levadura en polvo
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de azúcar
100ml de leche
1 cucharada de aceite de girasol
1 huevo grande
1 cebolla
salmón ahumado
150gr de queso ricotta
50gr de rúcula
1 trozo de limón
Pimienta al gusto

1. **Precalentamos el horno a 200°C.**
2. **Mezclamos la harina**, la levadura en polvo, la sal y el azúcar en un bol.
3. En otro bol **mezclamos la leche, el aceite, el huevo y 100 ml de agua.**
4. **Incorporamos los ingredientes húmedos a los secos.**
5. Sobre una superficie espolvoreada con harina, **amassamos y extendemos la masa hasta obtener un grosor de 1 cm.**
6. **Horneamos** en una bandeja de horno espolvoreada con harina durante 15 minutos a 200°C.
7. **Pelamos y picamos la cebolla.**
8. Sacamos la base de la pizza del horno y **colocamos la cebolla, el salmón ahumado, la rúcula, y el queso ricotta.** Servimos con una buena pizca de pimienta y un trocito de limón al lado para exprimirlo por encima.

La harina de espelta es 100% integral.
El queso ricotta puede sustituirse por requesón (bajo en sal, en grasas, y alto en proteínas y calcio).



#CocinaConPipa

www.chefpipa.com

Sigue los pasos de la video-receta

