

LA PIZZA INTEGRALE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (mezzo cucchiaino)
- sale
- lievito di birra
- zucchero
- farina integrale (500gr)

Come si prepara

Sciogliere in una ciotola il lievito con un filo di acqua tiepida.

Disporre la farina sulla spianatoia a fontana.

Aggiungere 200 ml di acqua tiepida, il lievito sciolto, lo zucchero, l'olio e il sale.

Impastare fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico.

Disporre coperto con un telo pulito in luogo tiepido.

Procedere come di consueto.

Difficoltà: 3

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale

Valore energetico	316 kcal 1323 kJ
-------------------	---------------------

Tags

bambini, light, piatti unici, feste, mediterraneo, integrale

