

Pizza Saudável Com Sardinha

2604

Ingredientes

RECHEIO

20g Azeite

335g Cebola Picada

500g Sardinha Lata Com Óleo

PREPARO

15g Fermento Biológico Fresco

315ml Água Gelada

500g T-Açaí-Light T-Açaí-Light

MONTAGEM

150g Molho De Tomate

250g Queijo Muçarela Ralado

50g Azeitonas Verdes Fatiadas

325g Ovo Cozido Em Rodela



Modo de Fazer

RECHEIO

01. Colocar o azeite em uma frigideira e refogar a cebola picada até murchar.
02. Adicionar a sardinha e misturar sem esfarelar.
03. Reservar.

PREPARO

01. Colocar o Zeelandia Trigale Açai e Guaraná com Linhaça Light e parte da água gelada (300 ml) na masseira e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 2 minutos.
02. Adicionar o fermento fresco e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por mais aproximadamente 2 minutos.
03. Adicionar o restante da água gelada (15 ml) aos poucos e bater em velocidade alta (velocidade 2) por aproximadamente 5 minutos ou até atingir o ponto de véu.
04. Dividir a massa em partes de 160 g. Bolear.
05. Cobrir com plástico. Descansar por aproximadamente 15 minutos.
06. Com auxílio de uma bilha, abrir a massa em discos de aproximadamente 30 cm de diâmetro.
07. Colocar as massas em assadeiras lisas previamente untadas. Perfurar com auxílio de um garfo.
08. Fermentar em câmara de fermentação (32°C) por aproximadamente 45 minutos.
09. Fornear a 230°C por aproximadamente 3 minutos em forno lastro. Esfriar

MONTAGEM

01. Aplicar molho de tomate (30 g) e espalhar em todo o disco da pizza.
02. Espalhar a sardinha reservada em toda pizza, espalhar a mussarela ralada (50 g) sobre a sardinha e colocar as azeitonas fatiadas (10 g).
03. Fornear a 250°C por aproximadamente 4 minutos em forno lastro.
04. Decorar com ovos em rodelas (65 g).
05. Azeite a gosto.

Dicas

- A sardinha pode substituída por atum.
- Outro forneamento:
* Forno Turbo: 180°C por aproximadamente 2 minutos.
- Outro forneamento:
* Forno Turbo: 200°C por aproximadamente 2 minutos.

Rendimento / Quebra

5 Unidades de 440 g

Validade

24 horas

Equipamentos

Masseira

Forno

Bilha

Balança

Assadeiras Lisas

Garfo

Frigideira

Câmara De Fermentação

Tabela Nutricional

Porção de 40g contém (em média): % VD (*)

V. Energético (kcal)	78	4
Carboidratos (g)	7.1	2
Açúcares totais (g)	0.2	
Aç adicionados (g)	0.0	0
Proteínas (g)	5.1	10
Gorduras totais (g)	3.4	5
Gorduras saturadas (g)	1.2	6
Gorduras trans (g)	0	0
Fibra Alimentar (g)	0.8	3
Sódio (mg)	132	6