

## Pizza Integral Vegetal



### Utensil:

12" Electric Oil Core Skillet

**Rate** ★★★★★

### Recipe:

[Write a Review](#)

180 gramos  
de harina integral  
5 gramos  
de sal  
25 gramos  
de levadura  
1 cucharada sopera  
de aceite de oliva  
85 gramos  
de agua  
20 gramos  
de tomate  
20 gramos  
de pimiento, cortados a láminas finas  
20 gramos  
de berenjena, cortadas a láminas finas  
20 gramos  
de calabacín, cortados a láminas finas.  
1 diente  
de ajo  
1 paquete  
de queso mozzarella

### Directions:

1. Poner en un recipiente la harina junto con la sal, la levadura, el aceite y el agua. Formar la masa y amasar durante 5 minutos. Extenderla en el sartén eléctrico.
2. Encender el sartén eléctrico a 65°C/150°F por 2 minutos y apagar.
3. Tapar durante 10 minutos para que fermente la masa.
4. En ese tiempo de de espera, rayar el tomate y el diente de ajo, rehogar 2 o 3 minutos.
5. Transcurridos los 10 minutos, destapar el sartén eléctrico y poner primero el tomate, seguido del pimiento, berenjena y calabacín.
6. Los colocamos sobre la pizza y por último la mozzarella.
7. Tapar el sartén eléctrico y poner a una temperatura de 220°C/430°F durante 15 minutos.

### Nutritional Information per

#### ▼ Serving

**Calories:** 364

**Total Fat:** 13g

**Saturated Fat:** 6g

**Cholesterol:** 36mg  
**Sodium:** 841mg  
**Total** 40g  
**Carbs:**  
**Dietary Fiber:** 3g  
**Sugar:** 1g  
**Protein:** 21g

---