Pizza Integral

Tempo de preparo
180 minutos

Rendimento
19 unidades

Sobre a Receita

A Pizza Integral é uma opção saudável e deliciosa, feita com farinha de trigo integral que adiciona fibras e nutrientes à massa. Com uma base crocante e um sabor levemente rústico, esta pizza é perfeita para quem busca uma alimentação equilibrada sem renunciar ao prazer de saborear uma boa pizza. Recheada com queijo muçarela e burrata, e decorada com escarola fresca, oferece uma combinação de sabores e texturas que agrada a todos os paladares.

A pizza tem suas origens na Itália, onde foi criada como uma refeição simples e acessível. Com o tempo, a pizza se espalhou pelo mundo e ganhou inúmeras variações. A versão integral é uma adaptação moderna que atende à crescente demanda por opções mais saudáveis. A farinha integral, rica em fibras e nutrientes, proporciona uma base mais nutritiva e saborosa, sem perder a essência da tradicional pizza italiana.

- Versatilidade: Pode ser servida em diversas ocasiões, desde jantares familiares até eventos corporativos, ampliando seu potencial.
- Rendimento: Com um rendimento de 19 unidades por receita, é uma opção eficiente para produção em larga escala.
- Tempo de Preparo: Relativamente rápido, com 3 horas de preparo, permitindo uma boa rotatividade na produção.

Ingredientes

Farinha de Trigo Suprema Fibras - 5Kg

Sal - 0,1Kg

Azeite - 0,1Kg

Açúcar - 0,1Kg

Fermento Seco - 0,05Kg

Água - 3lt

Modo de Preparo

1. Coloque o Azeite, aumente para velocidade alta (2ª velocidade) e deixe bater até obter ponto de véu
2. Divida a massa em porções de 0,430 Kg, boleie e coloque em caixas plásticas ou na mesa polvilhada com farinha, coberto com plástico
3. Deixe descansar por 2 horas (ou se preferir, deixe a massa em geladeira por aproximadamente 70 horas)
4. Abra manualmente a massa no formato redondo, espalhe o molho de tomate
5. Pré-asse em Forno de Lastro a 250°C, ou em Forno turbo a 230°C por aproximadamente 2 minutos. Reserve
6. Coloque no recheio queijo Mussarela e Burrata
7. Finalize o assamento por mais 2 minutos
8. Quando sair do forno decore escarola