



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de la Pizza

## Prepararla en la Casa

### 1. Masa

Para una **masa extra-rápida**: use pan francés, tortillas, pan árabe o pan pita, panecillos ingleses (English muffins) o masas pre-cocidas.

Para una **masa al horno**:

- Cómprala pre-elaborada – en el supermercado busque en la caja refrigerada para una masa en bolsa o lata. Revise la fecha ‘*utilizar antes de*’ para mejores resultados.
- Compre una mezcla seca – se conservará por más tiempo. Revise la fecha ‘*utilizar antes de*’ para mejores resultados.
- Hecha en casa – con levadura o sin levadura. ¡Esto podría ser más barato! La mayoría de las recetas utilizan ingredientes secillos que quizás ya tenga en casa.

**Darle forma a la masa:**

- Enrolle o presione la masa en una forma plana. Cuanto más uniforme sea en grosor, más uniformemente se horneará.
- ¡Cualquier forma estará bien! Pruebe en forma de un corazón u otras formas divertidas.
- Haga formas individuales pequeñas para que cada persona pueda elegir sus propios ingredientes.

Busque  
masas  
integrales.

Use muchas verduras y frutas para darle color  
y beneficios de salud adicionales.



### 2. Salsa

- Las salsas a base de tomate agregan un vegetal. Pueden ser más bajas en calorías, azúcares agregados y sal que otras opciones.
- Use una salsa comprada o haga la suya o use tomates en rodajas.

### 3. Condimentos

- **Verduras y frutas** – elija frescas, cocidas, enlatadas o secas.
- **Queso** – ralle el queso y espolvoree ligeramente. Pruebe quesos bajos en grasa como la mozzarella semidescremada.
- **Proteína** (opcional) – extiéndala y manténgala magra.

## Comprarla Preparada

- Busque ofertas especiales y cupones.
- Compare las opciones refrigeradas y congeladas.
- Pruebe las marcas de la tienda. Pueden ser más económicas que las marcas nacionales.
- Compare los datos de nutrición, especialmente las calorías por porción.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2018 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



# Pizza Casera

## Masa de Pizza sin Levadura

### Ingredientes:

- 1 1/3 taza de **harina** multi-uso, pruebe la mitad integral
- 1 cucharadita de **polvo de hornear**
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/2 taza de **leche** sin grasa o 1%
- 2 cucharadas de **aceite**

### Preparación:

1. Mezcle la harina, el polvo de hornear y la sal en un tazón. Incorpore la leche y el aceite hasta que se forme una masa suave.
2. Voltee la masa en una superficie limpia y ligeramente enharinada y amase de 6 a 8 veces. La masa debe sentirse suave pero lisa, no pegajosa. Forme la masa en una bola. Voltee el tazón boca abajo encima de la masa. Deje reposar durante 10 minutos.
3. En una bandeja para hornear, enrolle o presione la masa para formar un círculo que mide 12 pulgadas.
4. Hornee la masa a 400 grados F durante 8 minutos.
5. Saque del horno y agregue su elección de salsa e ingredientes.
6. Regrese al horno y hornee hasta que quede ligeramente dorada, de 12 a 20 minutos. Sirva caliente.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** un círculo de 12 pulgadas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo para cocinar:** 20 a 30 minutos

Vaya a [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para más recetas de pizza fáciles y deliciosas

## Salsa de Pizza Rápida sin Cocinar

### Ingredientes:

- 1 lata (8 onzas) de **salsa de tomate**
- 1 lata (6 onzas) de **pasta de tomate**
- 1 cucharadita de **orégano** seco
- 1 cucharadita de **albahaca** seca
- 1/2 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1 **zanahoria**, finamente rallada

### Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
2. Unte en una masa de pizza, pan, panecillos ingleses (English muffins) u otra base para pizza.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas. Use la salsa dentro de 5 días para la mejor calidad. Congele para almacenar por más tiempo.

**Rinde** suficiente para cuatro masas de 12 pulgadas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

## ¡Cubra con frutas y verduras!

Pique, rebane o ralle:

<b>Manzanas</b>	<b>Cebollas</b>
<b>Chiles campana</b>	<b>Peras</b>
<b>Zanahorias</b>	<b>Piña</b>
<b>Chiles</b>	<b>Verduras asadas</b>
<b>Ajo</b>	<b>Espinaca</b>
<b>Cebollines</b>	<b>Tomates</b>
<b>Puerros</b>	<b>Calabacín</b>
<b>Champiñones</b>	
<b>Aceitunas</b>	



**¡Los Niños Pueden!**

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- enrollar o dar con palmaditas la masa en formas con un rodillo de cocina o las manos limpias.
- rallar queso o rebanar verduras y fruta.
- untar la salsa con la parte posterior de una cuchara.
- seleccionar y arreglar los ingredientes.