

# 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 (2<sup>a</sup> 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