



# PIZZA DE HARINA INTEGRAL Y SEMILLAS DE LINO RELLENA CON REQUESÓ

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 ml de agua
- 5 g de miel
- 60 g de aceite de oliva
- 20 g de levadura
- 500 g de harina integral
- 100 g de semillas de lino
- 1000 g de rúcula
- 400 g de requesón
- 200 g de queso mozzarella
- 120 g de cebolla
- 240 g de zanahoria
- 2 unidades de dientes de ajo
- 2 g de orégano
- sal
- pimienta

## LA PREPARACIÓN

- Disuelve la levadura con la miel y agua tibia. Procesa las semillas de lino.
- En un bol coloca la harina integral, la sal, el aceite, las semillas de lino trituradas y la levadura disuelta.
- Trabaja la masa hasta formar un bollo liso. Añade más agua si es necesario. Deja reposar durante 30 minutos cubierta por un lienzo.
- Estira la masa sobre la mesada enharinada hasta formar un



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 93.8 g	Grasas 42.5 g
Kcal 1005	Proteínas 51.7 g

rectángulo de ½ cm de espesor.

- Relleno
- Ralla la mozzarella. Mezcla el requesón con la sal y la pimienta.
- Agrega la mitad del queso mozzarella.
- Machaca el ajo y retírale la piel. Corta las zanahorias en rodajas y la cebolla en juliana. En una placa coloca el ajo, la zanahoria, la cebolla, sal, orégano y el aceite de oliva.
- Cocina en horno caliente durante 20 minutos aproximadamente.
- Armado
- Extiende la masa y en el centro distribuya el relleno de zanahorias y cebollas.
- Encima coloca el requesón, la mozzarella y la rúcula.
- Moja los bordes de la masa con agua y cierra formando una medialuna.
- Lleva a una placa, pincela la superficie con aceite de oliva y espolvorea con semillas de lino.
- Cocina en horno caliente durante 15 minutos aproximadamente.