

## Extensión

Febrero  
de 2015  
Newsletter

Visite la página de Web de  
Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

### Un trozo de salud... Una forma saludable de apreciar & hacer pizza

*Sheila Gains, Agente de Ciencias para la familia y el consumidor, Extensión de Colorado State University, Condado de Arapahoe*



Algunas veces la pizza recibe la mala reputación de ser comida chatarra. Cuando usted selecciona cuidadosamente lo que le pone o si usted mismo/a la hace, la pizza puede ser una opción muy saludable como bocadillo o como comida principal. La pizza contiene todos los grupos de alimentos en tan solo un trozo. Puede contener granos enteros, verduras, fruta, carne y/o queso bajos en grasa. El pan para pizza de grano entero puede ser difícil de encontrar en restaurantes o en la tienda, así que usted pudiera tener que hacer el suyo propio. Con nuestra receta de pan para pizza de trigo entero usted puede hacer masa para pizza en 45 minutos y servirla fresca, horneada en algo así como una hora. Es más trabajo hacer su propia masa, pero los beneficios de poder controlar la sal e incrementar la fibra puede validar nuestro trabajo. Además, el sabor es increíble.

**Selecciones saludables:** Al igual que los adultos, a los niños les gusta tomar decisiones acerca de sus comidas. Asegúrese de incluir a los niños en el proceso de hacer la pizza. En lugar de hacer una o dos pizzas grandes para la familia, divida la masa en piezas pequeñas. Deje que cada uno en la familia haga su propia pizza personalizada.

**Cuberturas:** Sea creativo al preparar las combinaciones de las cuberturas. No piense solamente en las combinaciones tradicionales italianas. Pruebe los sabores de las comidas mexicana, africana, mediterránea o asiática para desarrollar una pizza con un gran sabor.

**Salsa:** Las salsas de tomate compradas en las tiendas son altamente nutritivas, bajas en grasas y llenas de sabor, pero son altas en sodio. Lea la etiqueta de nutrición y utilice una con baja cantidad de sodio. Aún mejor, haga su propia salsa de tomate baja en sodio pero con hierbas de olor secas o frescas y especias como ajo, orégano, albahaca, etc. Otras salsas pudieran incluir salsa espesada con un poco de pasta de tomate, aceite de oliva con su mezcla de hierbas y especias preferida, combinadas con salsa pesto o con un poco de salsa tipo Alfredo baja en grasa.

**Verduras:** En esta área considere utilizar cebollas, pimientos, chiles, calabacitas, delgadas rebanadas delgadas de tomates frescos, espinaca fresca, olivas, champiñones, espárragos, judías verdes, ejotes, alcachofas, entre otras. Las verduras añaden sabor, fibra y nutrientes a la pizza. Algunas verduras deben ser cocidas (alcachofas, ejotes verdes) o parcialmente cocidas (espárragos) antes de añadirlas a la pizza. El pre cocido de algunas verduras puede ser necesario porque el corto tiempo que serán horneadas con la piza no es suficiente para suavizarlas. Otra razón para pre cocerlas es porque el agua que las verduras eliminan durante su cocimiento puede arruinar la pasta de la pizza.

**Fruta:** La mayoría de la gente está familiarizada con el uso de la piña en la clásica pizza hawaiana, así que por qué no tratar higos picados, duraznos finamente picados, peras o albaricoques. Un poco de fruta dulce en combinación con carne un poco salada o queso es delicioso.

**Hierbas de olor y especias:** Experimente con hierbas de olor y especias para encontrar la perfecta combinación para incrementar el sabor de otros ingredientes.

**Carne:** Busque y utilice carne baja en grasa, como por ejemplo salchichón o chorizo de pavo. Cocine el chorizo y las carnes molidas, escurriéndolas muy bien para eliminar tanta grasa como sea posible. Deshebre, pique o rebane finamente el pollo, pavo, camarón, tocino canadiense o jamón bajo en grasa.

**Queso:** La mayoría de los niños prefieren el sabor ligero del queso tipo mozzarella o cheddar medio. A muchos adultos les gusta incrementar un poco el sabor y por tal motivo busque quesos bajos en grasa, como por ejemplo el tipo mozzarella preparado con leche ligera o quesos hechos con una parte de leche ligera o con leche al 2% de grasa. Use menos quesos con sabores fuertes o quesos cheddar ácidos tales como el feta, parmesano o queso azul.

## Hablemos:

Los niños no necesitan mucho para ser convencidos a ayudar a preparar las pizzas. En esta actividad los niños pueden ser creativos y sentirse en control. Pídeles con suavidad que seleccionen las cuberturas a partir de dos o tres grupos de alimentos (verdura, fruta, carne/proteína y queso/leche). El pan de la pizza representa el grupo de los granos.

## Receta para la salud:

### Masa de trigo entero para pizza:

#### Ingredientes:

- 1½ tazas de agua tibia (37,7° C)
- 1 paquete de levadura seca
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¾ de cucharadita de sal
- 3 tazas de harina de trigo entero
- ½ taza de harina multiusos
- 1 tableta de vitamina C (500 mg) finamente molida (actúa como acondicionador para la masa)



#### Indicaciones:

1. En un tazón de 2 tazas, disuelva la levadura y la miel en agua tibia. Deje que la mezcla repose unos 10 minutos, hasta que espume.
2. Añada y mezcle a la mezcla de levadura el aceite de oliva y la sal.
3. Mezclando todo junto:
  - a. Ponga las porciones de harina en un procesador de alimentos, añada el polvo de vitamina C. Con el procesador en funcionamiento, añada la mezcla de levadura a través del tubo de alimentación. Deje funcionar el procesador hasta que se forme una bola de masa.
  - 
  - b. Ponga las porciones de harina en un tazón grande, añada el polvo de vitamina C. Añada la mezcla de levadura a la combinación de harinas, mezcle, amasándola, hasta que se forme una bola de masa.
4. Ponga la masa en una superficie, espolvoreada con harina, de su mostrador o tabla. Amase con unos 50-60 movimientos, usando la menor cantidad de harina posible.
5. Unte ligeramente con aceite de oliva un tazón grande, coloque la masa en el tazón y dele la vuelta para aceitar la otra parte de la bola. Cubra con película de plástico y deje que suba en un lugar tibio por unos 30 minutos, o hasta que doble su tamaño.
6. Pre caliente el horno a 204° C. Ponga la masa sobre una charola para hornear y extiéndala de manera que cubra su charola. Para lograr un pan suave, añada salsa u otro tipo de cobertura al gusto y hornee por unos 15-20 minutos. Para lograr un pan más tostado, hornee la masa ya extendida, sin ninguna cobertura, por unos 5-8 minutos, retire del horno y añada las cuberturas al gusto y regrésela al horno y hornee unos 12-15 minutos adicionales o hasta que las cuberturas estén calientes y el queso se haya derretido.

Esta receta es suficiente para preparar masa para una pizza de 20 x 25 cm (pan individual) ó 2 panes circulares de un grueso medio de 30-35 cm, ó 2 panes rectangulares delgados de 25 x 30 cm.