

## PIZZA LIGHT DE PESTO Y MOZZARELLA

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Sale 1 pizza

### Ingredientes:

Masa de pizza

1 taza de harina de trigo para todo uso o harina integral

1 ½ cucharaditas de polvo de hornear

½ cucharadita de sal

¾ taza de yogurt griego 0% grasa

Topping de la pizza

¼ taza de pesto de albahaca (comprado o hecho en casa)

4 onzas de queso mozzarella parcialmente descremado (cortado en rebanadas finas)

6 onzas de arugula (otros nombre rúcula o rocket),

Limón (Ralladura y jugo)

½ cucharada de aceite de oliva extra virgen

Sal y pimienta al gusto

Queso parmesano en lascas y hojuelas de chile rojo

### Instrucciones:

En un recipiente mediano combina la harina, el polvo de hornear y la sal y mezcla bien.

Agrega el yogurt y mezcla con un tenedor o una espátula hasta que esté bien combinado, se verá como grumosa.

En una superficie de trabajo, espolvorea un poco de harina y saca la masa del recipiente, y amasar la masa varias veces hasta que la masa esté suave, pero no pegajosa, (no debe quedar masa en tu mano cuando la retires, si pasa esto, echarle más harina hasta que quede con la contextura correcta)

Precalienta el horno a 450F (232 C). Rocía con aceite de oliva en spray o untar con un poco de aceite de oliva a una bandeja para pizza redonda o un molde para hornear.



Espolvorea nuevamente una superficie de trabajo con un poco de harina y con un rodillo extiende la masa en una forma redonda u ovalada grande y que quede lo más delgada posible (o puedes hacer 2 bases de tamaño más pequeños).

Coloca la masa en el molde para pizza que tenías engrasado o la bandeja para hornear.

Poner el pesto sobre la base, cubre con el queso mozzarella y hornea de 10 a 12 minutos o hasta que el queso esté burbujeante y la masa esté bien cocida.

Mientras está en el horno, en un recipiente mediano, mezcla la rúcula con el jugo, la ralladura de limón y el aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta al gusto.

Cuando la pizza esté lista, transfírela a una tabla de cortar, cubra con la ensalada de arugula, el queso parmesano y las hojuelas de chile, corta la pizza en 8 pedazos y lista para disfrutar.

#### **Notas:**

El yogur que utilices es mejor que sea griego, ya que es más espeso y tiene menos líquido; si el yogur que tienes tiene mucho líquido, escurre antes de usarlo.

La harina de trigo para todo uso hace que tu pizza quede más liviana y crispy; pero claro que puedes usar la harina integral y te quedará una pizza deliciosa.