



## PIZZA INTEGRAL COM MOLHO DE PEIXE

### **INGREDIENTES**

#### MASSA

Açúcar - 1 colher (sopa)  
Água morna - 300ml  
Farinha de Trigo - 1kg  
Farinha de Trigo Integral\* - 1kg  
Fermento Biológico - 2 tabletes (30g)  
Óleo de Soja - ½ copo  
Sal - o mínimo

#### RECHEIO

Alho - 3 dentes  
Cebola - 5 unidades em cubos  
Óleo de Soja - 2 colheres (sopa)  
Orégano - a gosto  
Peixe em filé - 1,5kg  
Sal - o mínimo  
Tomate - 5 unidades em cubos

### **MODO DE FAZER**

Massa: Em uma tigela grande, coloque as farinhas, o açúcar, o sal e o fermento, previamente esfarelado. Misture bem. Junte metade da água e misture com a ponta dos dedos, formando grumos. Transfira para uma superfície seca, acrescente o óleo e mexa, incorporando a farinha. Sove a massa para ficar maleável. Divida em quatro partes iguais e cura com filme plástico e deixe descansar por 1 hora ou até dobrar de volume.

*\*Farinha de Trigo Integral não é um gênero distribuído pelo NAE.*

Recheio: Em uma panela coloque o óleo e leve ao fogo médio para aquecer. Junte a cebola, o alho e refogue rapidamente. Acrescente o tomate até soltar o líquido, adicione o peixe e deixe cozinhar até desmanchar.

Em uma superfície seca, enfarinhada, abra as massas com auxílio de um rolo.

Coloque em assadeiras retangulares, enfarinhadas e leve ao forno quente (200°C) por 30 minutos.

Retire do forno, cubra cada forma com o molho do pescado e volte ao forno por 10 minutos.

### **RENDIMENTO**

50 porções

**RECEITA ELABORADA PELAS MANIPULADORAS DE ALIMENTOS DA**

**E.M.E.F. CIDADE DO RIO GRANDE (CAIC)**

**Equipe Técnica de Nutricionistas**

**Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd**