

Pizza de atún con aguacate, sabor de Vigilia

Pocos platillos son tan atractivos para niños y jóvenes como la pizza, y esta **receta con atún** te permitirá combinar lo irresistible de la comida rápida con lo nutritivo de los vegetales.

Pizza de atún con aguacate

Tiempo de preparación: 1 hora, 40 minutos.

Grado de dificultad: fácil.



Ingredientes (porción: 4 personas, aprox.)

Masa:

- 1 taza de harina de trigo.
- 1 taza de harina integral.
- 1 taza de agua tibia.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 sobre de levadura en polvo para pan.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de azúcar morena.

Salsa:

- 4 ó 5 cucharadas de salsa de tomate.
- 1 pizca de ajo molido.
- 1 pizca de orégano.

Contenido:

- Queso mozzarella.
- 2 latas de atún en agua.
- Jitomates cherry al gusto.
- Media taza de champiñones (naturales o enlatados cortados en rebanadas).
- 1 aguacate.
- Aceitunas negras (opcional).

Preparación:

1. Calienta el agua y disuelve en ella la sal y el azúcar. Posteriormente añade el aceite.
2. En un recipiente ancho, mezcla las harinas y la levadura, haz un círculo en medio de ellas y agrega poco a poco el agua tibia. Mezcla con una cuchara de madera hasta obtener una masa elástica que no se pegue a las manos. Amasa 5 minutos más.
3. Deja reposar la masa durante 1 hora en un recipiente tapado y en un lugar cálido para que doble su volumen.
4. Pasado este tiempo, vuelve a trabajar la masa con fuerza y dale unos golpes sobre una superficie enharinada. Deja reposar unos minutos más y volverá a subir de tamaño.
5. Mezcla el ajo y el orégano en la salsa de tomate.
6. Aplana la masa con un rodillo y posteriormente cubre con la salsa toda su superficie.
7. Coloca todos los ingredientes mezclados con el queso mozzarella.
8. Mete la pizza al horno precalentado a 200°C durante 20 minutos. Si deseas que la pasta esté menos crujiente, hornea a 175°C.

¡Listo! A disfrutar de la **pizza de atún con aguacate**. Como ves, las **recetas de Cuaresma** no tienen por qué ser insípidas, ¡que la disfrutes!