

# PIZZA INTEGRAL VEGANA

## INGREDIENTES

### Massa:

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo comum
- 2 colheres (sopa) de óleo de canola ou milho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/4 de tablete de fermento fresco (ou menos, se o dia estiver quente)
- Água morna suficiente para dar o ponto
- 1/2 colher (chá) de sal marinho

### Cobertura:

- 3 tomates médios sem pele e sem sementes
- 2 xícaras de tofu firme
- 3 abobrinhas médias
- Orégano a gosto
- 1 dente pequeno de alho
- Azeite de oliva a gosto
- 1/2 colher (sopa) de chimichurri (hidratado com 1 colher de vinagre)
- 1 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal marinho a gosto

## MODO DE PREPARO

### Massa:

- Misture as farinhas e o sal, faça um buraco no meio e despeje o óleo no centro.
- Dissolva o fermento em um pouco de água morna, e incorpore aos poucos essa água com fermento à massa, até dar o ponto (acrescente mais água morna, se necessário).
- Amasse bem e deixe descansar por no mínimo 2 horas ou até que a massa cresça.
- Abra-a com o rolo e a coloque numa forma de pizza grande, ou em forminhas individuais.
- Leve ao forno preaquecido em temperatura média até assar.
- Enquanto a massa assa, prepare a cobertura.

### Cobertura:

- Pique os tomates e os refogue ligeiramente no azeite com um pouco de alho, e reserve.
- Em outra vasilha, esprema bem o tofu e o tempere com azeite e sal, e reserve.

Fatie as abobrinhas e refogue muito rapidamente no azeite.

Salgue a gosto.

Montagem:

Cubra a pizza com os tomates, o tofu temperado e a abobrinha.

Salpique com o chimichurri e leve ao forno para aquecer.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18596-pizza-integral-vegana.html>