



## Masa para Pizza de Pan de Barrio

### Lista de Equipo

- Tazón
- Tazas de medir
- Escala & toalla de cocina limpia
- Bandeja para hornear

### Ingredientes

- 400 gramos harina pan
- 100 gramos Harina de Trigo Sonorense
- 375 gramos de agua o 1 ¾ tazas (a aproximadamente 80 °F)
- 6 gramos o 1 paquete de levadura
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de harina de sémola para espolvorear la superficie
- 1 taza de salsa de pizza (o al gusto)

### Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle a mano el agua y la levadura hasta que se combinen.
2. Pon la harina y la sal y mezcle hasta que no queden grumos de harina (unos 3-5 minutos).
3. Déjalo reposar durante 10-15 minutos.
4. Con las manos, mezcle durante 5 minutos más en el tazón . (Pon un poco de agua en tus manos para evitar que la masa se pegue).
5. Pon la masa sobre una superficie enharinada y amasa suavemente (usa más harina para evitar que se pegue) durante 2 minutos, formando una bola suave; regrese al tazón y cubra.
6. Coloque el bol en un lugar cálido y déjelo reposar durante 1 hora.
7. Divida la masa en 3 porciones iguales y forme una bola con cada una. (En este punto la masa se puede envolver en plástico y refrigerar por hasta 24 horas).
8. Cubrir con un toalla de cocina húmedo y deja reposar durante 30 minutos. (Prueba)
9. Precalienta el horno a 450 grados.
10. Espolvorea un poco de harina de sémola sobre una piedra para pizza o una bandeja para hornear para que la masa se deslice fácilmente después de cocinar.
11. Con las manos, aplane y estire una bola de masa formando un círculo de 8 a 10 pulgadas.
12. Cubra con salsa para pizza, queso y otros aderezos favoritos.
13. Hornee por 15 minutos o hasta que la masa esté dorada.

creado por: Chef Don Guerra

Hace 3, 8-10" pizzas



**Alergias:**



*Don Guerra usa harina y agua para construir conexiones y hacer del mundo un lugar mejor. Cuando Guerra fundó Barrio Bread, tuvo la visión de revivir variedades de granos nativos y tradicionales para construir una economía de granos sustentable en el sur de Arizona. Hoy su panadería es un modelo para el futuro. Guerra une a agricultores y molineros regionales para llevar cereales integrales, harinas y panes saludables a los consumidores, ampliando el significado de la gastronomía de Tucson. Colabora con restauradores, cerveceros y minoristas para dar vida a nuevos alimentos y bebidas.*

### Conoce a tu molinero de trigo

*Hayden Flour Mills es una granja familiar en Tempe, AZ, dedicada a revivir granos nativos que han sido olvidados en el desierto de Arizona. Se dedican a revivir el molino de piedra para granos antiguos a través de prácticas regenerativas y sostenibles que son mejores para las personas y el planeta.*

*Family Owned, Family Grown*  
**HAYDEN**  
 FLOUR MILLS



Comparte tu experiencia en Facebook e Instagram @BlueWatermelonProject  
 ;No olvides etiquetarnos! #chefinthegardenaz



## Siembra de Trigo



### Lección

**Varietades de trigo del desierto:** El trigo es parte de la familia de las gramíneas. Al final de su tallo hueco hay una estructura llamada cabeza o espiga. La espiga se compone de 20 a 100 flores diminutas. Estas flores producen semillas, también conocidas como bayas de trigo. Las bayas se muelen para hacer la harina que se utiliza para hacer pan, pasteles, galletas y pastas.

Ciertas variedades, como el trigo de barba azul y el trigo Sonora blanco, son excelentes ejemplos de plantas adaptadas al desierto. Aunque no es originario del desierto, el trigo crece aquí desde hace miles de años. El trigo es un ejemplo de una planta del desierto que crece rápido, no necesita mucha agua para crecer y produce todas sus semillas durante los meses más fríos del invierno. El trigo madura y se cosecha cuando las temperaturas comienzan a subir, cuando muchos recursos alimentarios cultivados y forrajeros escasean. Es por eso que cuando el trigo se introdujo en el desierto hace mucho tiempo, fue un complemento perfecto para los tradicionales cultivos monzónicos de verano cosechados por los Tohono O'odham y Pima, como maíz, frijoles y calabaza.

*Adaptado de: [Native Seed Search: Heritage Sonoran Wheat: History, Growing, and Harvesting](#)*

El trigo de barba azul es un trigo duro raro y tolerante a la sequía que recibe su divertido nombre de los bigotes azules que crecen a partir del trigo maduro y parecen una barba. El trigo Sonora blanco es la variedad de trigo más antigua de Norteamérica. Los misioneros españoles, que necesitaban trigo para el pan de su comunión, trajeron el trigo Sonora Blanco a América del Norte alrededor de 1640. Esta variedad es resistente a las enfermedades y a la sequía y se plantó por primera vez como cultivo de rotación con maíz en el desierto de Sonora, cerca de lo que hoy es la frontera de Estados Unidos y México. Su sabor dulce y textura a nuez se adaptaron a una dieta tradicional del suroeste y, finalmente, dieron origen a la primera tortilla de harina blanca.

*Adaptado de: [Hayden Flour Mills: Heritage Grains Guide](#)*

*Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:*





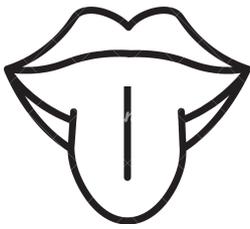
## Hoja de comentarios para estudiantes

*Trigo Sonora Blanco*

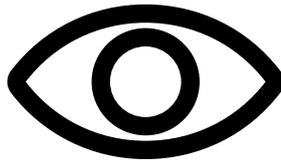
**¿Puedes describir el trigo Sonora Blanco usando los cinco sentidos?**



*Se siente como*



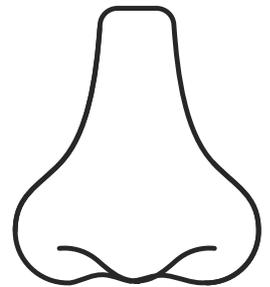
*Sabe como*



*Parece*



*Suena como*



*Huele como*

*Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:*



# Hoja de comentarios para estudiantes

*Trigo Sonora Blanco*

¿Qué comentarios le gustaría compartir con su equipo de Blue Watermelon que preparó esta lección para usted hoy?

¿Cuántas estrellas le darías a esta lección?



**Estudiantes mayores:**

¡Por favor complete la hoja de comentarios para los estudiantes!  
Escanee el código QR.



*Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:*

