

# Coca d'oli i sal

Publicada por:

[imprimir](#)

- 25 '
- 50 '
- 6



Comentario nutricional

El aceite de oliva contiene ácidos grasos monoinsaturados como el oleico y poliinsaturados como el linoléico, que ayudan a reducir los niveles de colesterol y de tensión arterial.

## Modo express

1. Diluya la levadura en el agua y añada el resto de ingredientes de la masa. Mezcle bien y amase con fuerza sobre una mesa enharinada entre 5 y 10 minutos. Deje reposar la masa en un lugar cálido durante 1 hora y media, tapada con un trapo.

2. Vuelva a amasar ligeramente, divida en dos la masa y, con un rodillo, estire cada mitad para darles una forma redonda de unos 20 centímetros de diámetro. Luego haga hoyos en la superficie de los discos con los dedos.
3. Meta una masa en la cubeta y programe el menú Horno 25 minutos a 180°.
4. Cuando finalice el horneado, cubra la masa con el aceite de oliva y sal al gusto.
5. Repita las operaciones 3 y 4 con el otro disco de masa.
6. Puede servir esta coca fría, a modo de pan o acompañada de embutidos.