



PIZZA DE FRIGIDEIRA SAUDÁVEL 294KCAL

Uma opção saudável e prática para lanches e substituição de jantar

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g) **ou** 3 colheres de sopa cheias de farinha de trigo (21 g)
- 2 colheres de sopa de frango desfiado (30 g)
- 1 fatia media de queijo mzzarella (20 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate (40 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes da massa: o ovo inteiro, a farinha de aveia e o sal
- 2º Em uma frigideira untada, despeje a massa e deixe dourar dos dois lados
- 3º Com a frigideira untada, despeje a massa, deixe dourar dos dois lados e depois acrescente o molho de tomate, frango desfiado e a fatia de queijo
- 4º Finalize com o tomate e orégano à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (201 g)	% DDR
ENERGIA	155 kcal	311 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	14 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	23 g	30 %
GORDURA	6 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	269 mg	541 mg	23 %