

**PIZZA DE FRIGIDEIRA ALESSANDRA MELO**

Pizza de rápido preparo

 40 minutos 1.3 unidades**INGREDIENTES**

- 1/2 unidade pequena de iogurte natural desnatado [70 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 56g [7 colheres de sopa] de farelo de aveia, cru
- 5g [1 colher de chá] de fermento químico em pó
- Tempero a gosto
- 40 gramas de frango desfiado **ou** 70 gramas de ovos com Rúcula
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes até formar uma mistura mais homogênea.
- 2º Unte uma frigideira antiaderente.
- 3º Espalhe a mistura na frigideira untada, tampe e deixe dourar. Vire para que doure de ambos os lados.
- 4º Depois de pronta, adicione molho caseiro e o recheio de preferência.
- 5º Leve ao forno se desejar gratinar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [223 g]	% DDR
ENERGIA	155 kcal	346 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	16 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	11 g	24 g	32 %
GORDURA	9 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	951 mg	2120 mg	88 %