



PIZZA (TAPIOCA E AVEIA) ALESSANDRA MELO

Olha que versão super legal para você fazer! Massa super nutritiva e o recheio você pode consumir com os ingredientes do seu planejamento alimentar ;-)

 5 minutos 20 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru [156 g]
- 180 gramas de tapioca de goma
- 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão [30 g] ou queijo zero lactose **ou** 40 gramas de frango cozido
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 1 colher de chá de fermento, em pó para assar, sódio baixo [5 g]
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos [30 g]
- 1 porção de molho de tomate artesanal [180 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata bem os ovos. Misture os demais ingredientes , a massa fica líquida mesmo.
- 2º Você pode fazer na frigideira ou no forno, das duas maneiras fica muito bom!
- 3º Na frigideira 18cm: unte e coloque metade da massa. Deixe até dourar e vire. Nesse momento coloque o molho de tomate, o recheio de sua preferência e tampe. Deixe mais alguns minutos.
- 4º No forno: unte uma forma redonda para pizza e espalhe a massa, leve ao forno para pré assar. Coloque o molho de tomate e o recheio e volte ao forno somente para aquecer ou derreter o recheio.
- 5º Sugestão: você pode utilizar o recheio de sua preferência, se atentando aos alimentos do seu planejamento alimentar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (197 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	399 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	30 g	58 g	19 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	18 %
GORDURA	6 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	351 mg	691 mg	29 %