

**PIZZA DE FRIGIDEIRA - SEM GLÚTEN /ALESSANDRA MELO**

Prática e deliciosa! o recheio você pode variar.

 10 minutos 15 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 3/4 xícara de chá de farinha de arroz, branco [119 g]
- 40.6 gramas de polvilho doce [1/3 xícara chá]
- 1/4 xícara de polvilho azedo
- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 300 ml de água **ou** 300 ml de leite de vaca integral
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Comece preparando o mix de farinhas
- 2º Leve ao liquidificador os ingredientes líquidos, bata um pouco. Adicione metade do mix de farinhas e o sal, bata um pouco.
- 3º Acrescente o restante do mix e adicione o fermento em pó, bata no pulsar levemente.
- 4º Untar uma frigideira de 20cm, coloque 1/3 da massa, espalhe e ligue o fogo baixo. Tampe para formar o vapor e cozinhar.
- 5º Quando estiver assada por baixo, desligue o fogo e vire a massa. Neste momento recheie como de sua preferência (molho, queijo, frios, etc).
- 6º Ligue novamente o fogo baixo, tampe e deixe cozinhar o restante da massa, neste momento o recheio também estará sendo aquecido ;-)
- 7º Dica: caso queira levar ao forno, são 3 minutos de cada lado.
- 8º Dica: caso queira levar ao forno, são 3 minutos de cada lado.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [191 g]	% DDR
ENERGIA	165 kcal	315 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	26 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	10 %
GORDURA	5 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	614 mg	1175 mg	49 %