



PIZZA DE FRIGIDEIRA

Pizza rápida para um lanche

 5 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de farelo de aveia, cru (10 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 80 gramas de frango Desfiado
- 1/2 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (83 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 5 fatias médias de tomate (75 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar bem o ovo, o farelo de aveia e o leite. Acrescentar o fermento e mexer com cuidado. Aquecer uma frigideira antiaderente e colocar a massa, espalhando bem. Deixar cozinhar por 2 minutos e virar, acrescentar o frango, tomate, queijo e o orégano e deixar cozinhar por mais 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (314 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 107 kcal | 335 kcal | 17 % |
| CARBOIDRATOS | 6 g | 18 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 36 g | 48 % |
| GORDURA | 5 g | 15 g | 27 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 7 g | 31 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 235 mg | 737 mg | 31 % |