



BASE DE PIZZA

Receita da Nutricionista Ana Goios - @anagoios_nutrition

 1 porção

INGREDIENTES

- 30g de farinha de aveia, espelta ou trigo integral
- 30 gramas de queijo "Quark" natural magro ou iogurte natural magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça misturar os dois ingredientes até incorporar numa massa homogenea.
- 2º Esticar a massa com ajuda de um rolo de cozinha.
- 3º Cozinhar numa frigideira antiaderente.
- 4º NOTA: Adicionar toppings a gosto e apropriados ao seu plano

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (60 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 213 kcal | 128 kcal | 6 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 7 g | 14 % |
| H. CARBONO | 33 g | 20 g | 8 % |
| AÇÚCARES | 4 g | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 3 g | 2 g | 3 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 2 g | 8 % |
| SÓDIO | 23 mg | 14 mg | 1 % |