



PIZZA DE FRIGIDEIRA (COM BASE DA HELENA GONÇALVES)

Esta receita de pizza tem como base uma receita foi feita por uma pessoa que acompanho em consultas de nutrição... E gostei tanto que tinha que partilhar (ela autorizou ahah). Todos os créditos desta receita são puramente da Helena. Espero que gostem!

 10 minutos

 30 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 60 gramas de farinha de aveia
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 60 gramas de queijo quark
- 5 gramas de fermento em pó
- 200 gramas de polpa de tomate
- 100 gramas de cebola crua
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 300 gramas de cogumelos laminados
- 150 gramas de queijo mozzarella light

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar o queijo quark, a aveia e os ovos com um garfo. Temperar a gosto (usei sal e alho em pó).
- 2º Colocar a mistura anterior numa frigideira antiaderente e deixar cozinhar de um lado e depois do outro. Reservar.
- 3º Para fazer o molho de tomate: colocar num tacho 1 colher de sopa de azeite, 1 cebola e 3 dentes de alho (tudo partido aos bocadinhos), deixando refogar um pouco juntamente com 2-3 colheres de sopa de água. Adicionar a polpa de tomate, água e temperos a gosto (usei vinagre de vinho branco, alho em pó, piri piri em pó, sal, orégãos...). Colocar os cogumelos e deixar apurar durante 5 minutos.
- 4º Colocar o molho com os cogumelos na base da pizza e, caso deseje, mozzarella light em cima. Pode levar um pouco ao microondas até o queijo derreter. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (481 g)	% DR
ENERGIA	87 kcal	417 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	66 %
H. CARBONO	8 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	2 g	10 g	11 %
GORDURA	3 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	22 %
SÓDIO	108 mg	518 mg	22 %