Andreia Lopes
Nutricionista · 3742N

PIZZA DE FRIGIDEIRA RECHEADA COM COGUMELOS, ERVILHAS E QUEIJO

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 da base magnífica desta receita são puramente da Helena. Eu apenas adaptei para frigideira e incluí o meu recheio favorito. 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)
- 200 gramas de cogumelos laminados
- 100 gramas de queijo ralado light
- 150 gramas de ervilhas congeladas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Num recipiente, 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 o azeite, a cebola, o alho (tudo partido aos bocadinhos), e um pouco de água. Deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate, água e temperos a gosto (usei vinagre de vinho branco, alho em pó, piri piri em pó, sal, orégãos...).
4º Juntar ao preparado anterior os cogumelos e as ervilhas e deixar apurar durante 5-10 minutos.
5º Colocar o molho com os cogumelos e ervilhas na base da pizza e, caso deseje, mozzarella light em cima. Pode levar um pouco ao microondas ou ao forno até o queijo derreter. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (485 g)	% DR
ENERGIA	103 kcal	501 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	31 g	61 %
H. CARBONO	9 g	45 g	17 %
AÇÚCARES	3 g	13 g	14 %
GORDURA	4 g	22 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	34 %
SÓDIO	264 mg	1282 mg	53 %