



PIZZA CETOGÊNICA!

Massa de pizza sem farinha, a base de peito de frango, ovos e temperos

 15 minutos 45 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão [15 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]
- 5 fatias médias de mussarela [75g] ou 40 gramas de mussarela de bufala
- 70 gramas de copa lombo
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru [50 g]
- 5 unidades médias de azeitona preta em conserva [15 g]
- 1 colher de sopa cheia de milho verde fresco ou congelado [24 g]
- 1 colher de chá de fermento químico [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa: 1- Bater os 4 ovos, sal, queijo e orégano. 2- Ir adicionando aos poucos o frango desfiado 3- Bater até que fique homogêneo 4- Juntar o fermento e mexer bem 5- Virar a massa na assadeira para pizza untada com azeite [de preferência anti aderente ou forrar a forma com papel manteiga] 6- Levar ao forno por aprox.30 min [15 min de cada lado]
- 2º Recheio: 1- Passar molho de tomate na massa 2- Cobrir com o lombo, milho, tomates, mussarela e orégano 3- Levar ao forno novamente para que o queijo derreta. 4- Retirar do forno acrescentar as azeitonas orégano, um fio de azeite e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (112 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	20 g	22 g	30 %
GORDURA	9 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	675 mg	759 mg	32 %