

PIZZA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

 30 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de arroz, branco [158 g]
- 1/4 xícara de chá de fécula de batata [40 g]
- 1/4 xícara de chá de amido de milho [32 g]
- 1/2 unidade média de batata-inglesa [70 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de sobremesa cheia de açúcar refinado [16 g]
- 1/2 xícara de chá de água, engarrafada, genérica [119 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes em uma vasilha
- 2º Mexa bem todos os ingredientes, até a massa ficar boa para mexer com as mãos. Se necessário coloque mais farinha de arroz.
- 3º Unte as mãos e coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada com farinha de arroz. É necessário limpar e repassar óleo nas mãos quando a massa começar a agarrar.
- 4º Deixe a massa no forno pré-aquecido a 200~250 graus por 10 minutos, dependendo da potência do seu forno.
- 5º Retire a massa, recheie como quiser e deixe por mais 7 a 10 minutos.
- 6º Rende uma pizza de 4 pedaços

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (257 g)	% DDR
ENERGIA	243 kcal	624 kcal	31 %
CARBOIDRATOS	43 g	112 g	37 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	12 %
GORDURA	6 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	663 mg	1707 mg	71 %