



### RECEITA PIZZA PROTEICA SEM GLÚTEN

Se você busca uma opção de pizza saudável, rica em proteínas e sem glúten, essa receita é perfeita para você! Feita com iogurte grego, farinha de aveia e whey protein, ela garante saciedade e nutrientes essenciais para o seu dia.

 15 minutos

 15 minutos

 2 porções

## INGREDIENTES

- 100 gramas de iogurte natural
- 90 gramas de farinha de aveia
- Pitada de sal
- 1 colher de chá de de açafrão-da-terra
- 1 colher de café de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]
- 30 gramas de queijo ralado
- 2 colheres de sopa cheias, frango desfiado cozido [40 g]
- óregano a gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela coloque todos os ingredientes da massa descritos acima e misture bem com as mãos, até obter uma massa lisa e homogênea.
- 2º Coloque a massa em uma bancada higienizada e abra com um rolo.
- 3º Coloque a massa no papel manteiga e adicione o molho de tomate, o queijo, o frango, o requeijão e o orégano.
- 4º Leve à Airfryer [ou forno] já pré aquecida em 200°C e deixe por 10 a 12 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (147 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	324 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	24 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	14 g	21 g	28 %
GORDURA	8 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	725 mg	1066 mg	44 %