

PIZZA DE MASSA DE AVEIA COM IOGURTE

 1 unidade

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 30 gramas de iogurte natural
- 1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 40 gramas, 2 colheres de sopa de frango desfiado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a aveia com o iogurte para formar uma massinha, leve à air fryer para assar. Coloque o molho de tomate, muçarela e frango desfiado sobre a massa e leve à air fryer para gratinar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (146 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	262 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	19 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	24 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	152 mg	222 mg	9 %