

Pizza fit

Você pode enriquecer sua pizza com frango desfiado, ovos e cogumelos para enriquecer o teor protéico.

8 porções

Ingredientes

ou

3 unidades de ovo de galinha (135 g)

ou

1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

ou

2 colheres de sopa rasas de requeijão (30 g)

ou

1 unidade média de tomate fatiado em rodelas (100 g)

ou

10 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (180 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (30 g)

ou

1 colher de sopa de molho de tomate caseiro (20 g)

ou

1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

ou

1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

ou

100 gramas de mussarela

Método de preparo

1

Bata os ovos com o garfo. Adicione o requeijão, o sal e o orégano. Bata tudo com o garfo. Misture até ficar homogêneo. Reserve.

2

Em uma tigela, coloque a farinha de aveia e o parmesão.

3

Adicione os líquidos no seco. Misture bem até formar uma mistura homogênea e adicione o fermento. [Fica uma massa mole]

4

Unte uma forma de pizza com azeite. E espalhe a massa na assadeira com o auxílio de uma espátula.

5

Asse em forno pré-aquecido a 200 °C por aproximadamente 15 minutos. Asse os dois lados da massa.

6

Retire do forno e coloque o molho, a mussarela e o tomate. Polvilhe orégano e pimenta-do-reino.

7

Leve ao forno novamente para gratinar o queijo.