

PIZZA DE FRIGIDEIRA - NUTRICRISSANTINI

 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de iogurte natural desnatado [70 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]
- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru [94 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Sal e temperos naturais podem ser adicionados a gosto.
- 2º Misturar os ingredientes em um recipiente. Espalhar em uma forma antiaderente untada com azeite. Assar a 200°C até dourar.
- 3º Depois de assada, incluir molho de tomate caseiro e o recheio de sua preferência. Se necessário levar ao forno mais uns minutinhos para gratinar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (214 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	371 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	32 g	69 g	23 %
PROTEÍNA	11 g	24 g	32 %
GORDURA	8 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	14 g	58 %
SÓDIO	279 mg	598 mg	25 %