



PIZZA LOW CARB COM MASSA DE FRANGO

Se você adora pizza, saiba que é possível preparar versões de massa em casa que não levam farinha de trigo e outras farinhas processadas, nem mandioca e batata, que também são altamente ricas em carboidratos.

INGREDIENTES

- 1 xícara de frango desfiado
- 50 gramas de queijo ralado light
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- óregano [à gosto]
- 80 gramas de molho de tomate, lata
- 5 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido [50 g]
- 100 gramas de alho [1 dente de alho picado]
- 200 gramas de queijo ricota

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes da massa no processador e bata até ficar homogêneo. Coloque a massa em uma forma de pizza untada com azeite forrando todo fundo. Leve ao forno pré aquecido por 10 minutos a 180 graus. Passado esse tempo, vire e doure por mais 10 minutos ou até dourar. Retire.
- 2º Cozinhe os brócolis no vapor, refogue numa panela com azeite e alho. Adicione ricota, temperos da preferência e deixe secar bem. Coloque o molho de tomate na massa. Despeje o recheio por cima da massa e volte ao forno por mais 10 min. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	22 %
SÓDIO	344 mg	14 %