Emanuelly Souza
Nutricionista · 20700

# MASSA DE PIZZA CASEIRA (SG-SL)

4 porções

## INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de arroz, branco (158 g)
- 1/4 xícara de chá de amido de milho (32 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento em pó (5 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1/4 xícara de chá de fécula de batata ou mandioca (40 g)
- 1/2 unidade média de batata-inglesa (70 g)
- 1/2 xícara de chá de água (119 ml)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (24 g)
- 1 colher de chá rasa de sal (5 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1º Adicione todos os ingredientes em uma vasilha. Mexa bem todos os ingredientes, até a massa ficar boa para mexer com as mãos. Se necessário coloque mais farinha de arroz.

2º Unte as mãos e coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada com farinha de arroz. É necessário limpar e repassar óleo nas mãos quando a massa começar a agarrar.

3º Deixe a massa no forno pré-aquecido a 200~250 graus por 10 minutos, dependendo da potência do seu forno.

4º Retire a massa, recheie como quiser e deixe por mais 7 a 10 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (123 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 240 kcal | 296 kcal | 15 % |
| CARBOIDRATOS | 42 g | 51 g | 17 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 5 g | 6 % |
| GORDURA | 6 g | 8 g | 14 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 8 % |
| SÓDIO | 589 mg | 727 mg | 30 % |