



PIZZA CASEIRA COM FRANGO E MOLHO DE TOMATE (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]
- 1 colher de arroz de molho de tomate [45 g]
- 4 colheres de sopa de frango desfiado refogado com temperos naturais [100 g]
- 8 fatias médias de tomate [120 g]
- 15 folhas de manjeriçao, fresco [8 g]
- 1 colher de chá de orégano [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reserve o molho de tomate, o frango, o manjeriçao, o orégano e o tomate para fazer o recheio da pizza depois. Em seguida adicione os demais ingredientes em uma vasilha para a massa. 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 colocando o molho de tomate, o frango desfiado, o tomate em fatias, o manjeriçao e o orégano. Leve ao forno novamente e deixe por mais 7 a 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (192 g)	% DDR
ENERGIA	182 kcal	348 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	28 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	17 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	421 mg	807 mg	34 %