

**PIZZA DE FRANGO**

Sem glútem

 8 porções**INGREDIENTES**

- 150 gramas de arroz
- 60 gramas de farinha de aveia
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 3 colheres de sopa de extrato de tomate (60 g)
- 200 gramas de frango Desfiado
- 5 fatias medias de queijo muzzarella (100 g)
- 1 colher de chá de de fermento químico em pó (5g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 100 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador vamos bater o arroz, aveia, ovos, água e sal
- 2º Após ficar homogêneo, acrescente o fermento e mexa delicadamente
- 3º Em uma forma untada, despeje a massa
- 4º Leve ao forno por 35 minutos a 180°
- 5º Após assar a massa é só montar a pizza
- 6º Acrescente o extrato de tomate, frango desfiado e queijo
- 7º Finalize com orégano e leve ao forno até que o queijo derreta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	12 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	12 g	13 g	17 %
GORDURA	7 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	453 mg	477 mg	20 %