

PIZZA SEM GLUTEN

 6 fatias

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 6 colheres de sopa rasas de aveia em flocos crua [42 g]
- 1/2 colher de sopa rasa de açúcar [8 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1/2 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [1 g]
- 210 gramas de tapioca de goma
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 10 colheres de sopa de molho de tomate [200 g]
- 1 unidade pequena de peito de frango, sem pele, cozido [140 g]
- 200 gramas de queijo mussarela light
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º MISTURAR OS OVOS COM A AVEIA, AÇUCAR, SAL, OREGANO, PIMENTA DO REINO, BATER POR DOIS MINUTOS. ACRESCENTAR A MASSA DE TAPIOCA E FERMENTO EM PÓ. DEIXAR A MASSA DESCANSANDO POR 10MIN. DESPEJAR A MASSA EM UMA ASSADEIRA UNTADA COM FIO DE ÓLEO E POLVILHADO MAIZENA LEVAR A FORNO PRÉ AQUECIDO A 200 GRAUS, POR 10 MINUTOS OU ATÉ FICAR LEVEMENTE DOURADA RETIRAR DO FORNO, VIRAR A MASSA, RECHEAR COM MOLHO, FRANGO, QUEIJO E ORÉGANO. LEVAR NOVAMENTE AO FORNO PARA DERRETER O QUEIJO
- 2º ESSA MASSA RENDE UMA PIZZA MÉDIA UTILIZANDO UMA ASSADEIRA DE 30CM

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA [156 g]	% DDR
ENERGIA	212 kcal	331 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	25 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	13 g	21 g	28 %
GORDURA	7 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	440 mg	687 mg	29 %