

PIZZA PROTEICA MASSA DE AVEIA

520 CALORIAS POR UNIDADE, 30 G DE PROTEÍNA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 100 gramas de iogurte desnatado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 5 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [40 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 4 colheres de sopa de molho de tomate [80 g]
- 50 gramas de queijo mussarela light
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 5 folhas de manjeriçã, fresco [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º MISTURAR OVO, IOGURTE, SAL E AVEIA. ACRESCENTAR O FERMENTO E MISTURAR LEVEMENTE. DISTRIBUIR A MASSA EM UMA ASSADEIRA E ESPALHAR PARA QUE FORME O DISCO DE PIZZA. ASSAR EM FORNO PRÉ AQUECIDO EM 180GRAUS ATÉ QUE ESTEJA UMA MASSA FIRME. RETIRAR DO FORNO, COLOCAR MOLHO DE TOMATE, QUEIJO E OREGANO, LEVAR PARA FORNO ATÉ DERRETER O QUEIJO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [327 g]	% DDR
ENERGIA	159 kcal	521 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	13 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	10 g	31 g	42 %
GORDURA	8 g	25 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	22 %
SÓDIO	371 mg	1213 mg	51 %