Gisela Arnaud
Nutricionista · 5021N

PIZZA CROCANTE GLUTEN FREE

Por Gisela Arnaud É difícil encontrar uma pessoa capaz de resistir à uma pizza quentinha e crocante. Entretanto, há sempre alguém a dizer em nossos ouvidos que estamos a cometer um pecado até mesmo por pensar em devorar uma pizza! Não vou dizer que vais comer pizzas todos os dias, mas deixo-vos aqui uma receita fácil, rápida e que, estou certa, de que trará um novo prazer aos teus lanches e à tua rotina alimentar. Qualquer dúvida que tenhas sobre essa ou qualquer outra das receitas do Blog, envia-me uma mensagem para que eu possa ajudar. Não deixes de partilhar comigo vossa experiência. Forte abraço, Gisela Arnaud.

20 minutos
35 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de tortilha mexicana sem gluten Oldelpaso (a marca é apenas uma indicação e declaro não possuir nenhum tipo de relação comercial com o fabricante) OU
- 1 unidade de Wrap sem gluten da marca Schar (a marca é apenas uma indicação e declaro não possuir nenhum tipo de relação comercial com o fabricante). ATENÇÃO: SE OPTAR POR ESSA MARCA PODERÁ ENCONTRAR PIZZA PRONTA E MASSA PARA PIZZA. ENTRETANTO, PARA ESSA RECEITA, O QUE INDICO É O WRAP MESMO. Pois é mais fininho, menos calórico e mais crocante.
- 1/2 lata de tomate pelado (200 g). Pode ser inteiro ou em pedaços. O importante é que não seja um molho pronto, mas apenas tomate.
- 1 punhado de canónigos crus (ou rúculas se preferir). Pode ainda usar as duas folhas.
- 50 gramas de queijo ralado da sua preferência (Pode ser com ou sem lactose)
- 4 rodelas de cebola bem fininhas
- 1/2 dose de salmão fumado (opcional)
- Orégãos e/ou manjericão secos
- Acrescente algumas fatias finas de pimento (opcional)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Coloque a Tortilha ou o Wrap sobre uma forma para pizza.
2º Despeje o conteúdo de 1/2 lata de tomate pelado em uma panela e leve ao fogo brando. Mexa até formar um caldo grosso. Não é necessário acrescentar temperos ao tomate.
3º Passe o tomate por um peneira para retirar o excesso de líquido, esprema bem com uma colher e espalhe sobre a "pizza" com ou auxílio de uma espátula.
4º Ligue o forno para pré-aquecer (200ºC).
5º Acrescente sobre o molho já espalhado, 1 punhado de canónigos e/ou rúculas (caso prefiras as folhas cruas, podes esperar e acrescentar estes ingredientes depois da pizza pronta.
6º Jogue o queijo ralado por cima de tudo.
7º Caso opte por acrescentar o salmão fumado, poderá acrescentar alguns pedaços pequenos sobre o queijo.
8º Tempere e decore com a cebola, os pimentos e as ervas de sua preferência.
9º Leve ao forno a 200ºC por, aproximadamente, 13 minutos. Aconselho estar atento ao tempo na primeira vez. Quando o queijo estiver a levantar bolhas e o Wrap, ou a Tortilha, estiver levemente corado(a), sua pizza estará pronta para ser saboreada! Espero que goste!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DR
ENERGIA	126 kcal	378 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	35 %
H. CARBONO	13 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	5 g	16 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	100 mg	299 mg	12 %