

PIZZA GLUTEN FREE



Por Gisela Arnaud Um dos primeiros passos para um alimentação e estilo de vida mais saudáveis é conseguirmos encontrar prazer no preparo dos alimentos. Agora podes preparar algumas bases para deixar prontas no teu frigorífico. Podes preparar pizzas para o lanche ou fazer tuas sandes para o pequeno almoço ou para levar para o trabalho. Use tua imaginação para rechear as panquecas e/ou pizzas e depois partilhes comigo as tuas criações!!!

ALIMENTE-SE COM PRAZER E ALEGRIA!!!

 10 minutos

 20 minutos

 4 panquecas

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha
- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos **ou** 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia
- 1/2 colher de chá rasa de sal
- 2 colheres de sopa de queijo Parmesão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bata os ovos inteiros e misture bem. Adicione uma pequena porção de sal.
- 2º Adicione a aveia e o queijo parmesão
- 3º Espalhe um pouco de azeite na frigideira, usando um pincel ou papel de cozinha, e leve ao fogo até aquecer.
- 4º Despeje uma pequena porção da massa na frigideira já aquecida
- 5º Quando a massa começar a soltar do fundo da frigideira, vire com uma espátula e deixe por mais 1 ou 2 minutos
- 6º Retire a panqueca da frigideira e repita os mesmos passos até terminar as porções preparadas.
- 7º A quantidade de ingredientes vai depender de espessura. Se gostares das tuas panquecas mais fininhas, essa quantidade será suficiente, mas podes acrescentar mais ovos, queijo ou aveia. Vais encontrar as tuas próprias medidas.
- 8º O preparo é bem fácil e podes fazer uma quantidade maior para armazenar no frigorífico para até 3 dias.
- 9º Depois de pronto é só preparar a tua pizza ou sandes como preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (33 g)	% DR
ENERGIA	241 kcal	78 kcal	4 %
PROTEÍNA	16 g	5 g	11 %
H. CARBONO	17 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	12 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	927 mg	301 mg	13 %