



PIZZA COM BASE DE CLARAS DE OVO

 2 porções

INGREDIENTS

- 1 colher de sobremesa de azeite
- 200 gramas de clara de ovo [6 claras]
- 5 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 porção de queijo mozzarella light [cortado em fatias]
- Cogumelos a gosto
- Espinafres crus

COOKING METHOD

- 1º Pré aquecer uma frigideira antiaderente e colocar o azeite no fundo
- 2º Bater ligeiramente as claras de ovo com orégãos e pimenta preta e passar para a frigideira [tapar para ficar mais fofa]
- 3º Quando estiver a ficar um pouco dourada, colocar em lume brando e adicionar os toppings a gosto [o molho de tomate, queijos, espinafres, cogumelos...]
- 4º Temperar com um pouco mais de orégãos e pimenta preta e deixar cozinhar até o queijo começar a derreter e as bordas da pizza ficarem estaladiças
- 5º Opcional: levar a frigideira ao forno uns minutos para dourar a parte de cima da pizza e derreter um pouco mais o queijo

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (270 g)	% DRI
ENERGY	86 kcal	232 kcal	12 %
PROTEIN	9 g	25 g	51 %
CARBOHYDRATE	1 g	4 g	1 %
SUGARS	1 g	4 g	4 %
FAT	5 g	13 g	18 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	5 g	26 %
FIBER	1 g	2 g	10 %
SODIUM	181 mg	488 mg	20 %