



PIZZA COM BASE DE CLARAS DE OVO

2 porções

INGREDIENTES

- 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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DR
ENERGIA	86 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	51 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	5 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	181 mg	488 mg	20 %