



## PIZZA DE FRIGIDEIRA

 15 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 20 gramas de farinha de aveia **ou** 30 gramas de tapioca de goma
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]
- 2 fatias medias de queijo muzzarella [40 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g]
- 50 gramas de filé de frango cozido

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo, aveia e sal e cozinhe em uma frigideira como uma panqueca. Você também pode utilizar uma massa de Rap 10.
- 2º Espalhe o molho de tomate por cima da massa.
- 3º Adicione o recheio de sua preferência [queijo, frango, atum, ovo].
- 4º Finalize com orégano.
- 5º Para derreter o queijo, você pode ligar o fogão mais uma vez em fogo baixo e tampar a sua pizza de frigideira, ou então, levar ao microondas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [190 g]	% DDR
ENERGIA	213 kcal	404 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	12 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	17 g	33 g	44 %
GORDURA	10 g	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	10 g	45 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	213 mg	404 mg	17 %