



PIZZA RÁPIDA DE ATUM, CAMARÃO E AGRIÃO

Pizza e alimentação saudável? Sim! Prepare em casa esta receita, com ingredientes não ou pouco processados. Saiba como inclui-la e controlar o seu peso!

 30 minutos 1 hora 5 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de abacaxi
- 150 gramas de cogumelos inteiros
- 150 gramas de tomate pelado
- 20 gramas de azeite
- 50 gramas de azeitona
- 100 gramas de fiambre de peito de peru
- 1 unidade de massa Pizza Clássica (280 g)
- 150 gramas de queijo Mozzarella light
- 200 gramas de camarão cozido sem sal
- 1/2 prato de agrião cru (21 g)
- 168 gramas de atum ao natural (2 latas)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Com farinha de trigo integral, água, uma pitada de azeite e sal, comece por preparar a massa para a base.
- 2º Deixe repousar a massa
- 3º Comece por preparar todos os ingredientes necessários à guarnição. Utilize alimentos frescos e não processados, corte-os em pequenos pedaços.
- 4º Prepare o "molho", coloque o tomate triturado, com 10g de azeite e orégãos, num tacho a lume branco e vá mexendo.
- 5º Estique a massa, polvilhando farinha, em forma redonda ou quadrada.
- 6º Coloque com auxílio de uma concha o "molho" sobre a massa.
- 7º Espalhe todos os ingredientes [exceto agrião] sobre o preparado, nas quantidades corretas!
- 8º Leve ao forno 20 a 30 min. pré-aquecido a 200°C.
- 9º Quando estiver pronta coloque o agrião ou canónigos por cima e deixe repousar no forno desligado 10 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (285 g)	% DR
ENERGIA	137 kcal	390 kcal	19 %
PROTEÍNA	12 g	35 g	70 %
H. CARBONO	11 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	14 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	287 mg	817 mg	34 %