




PIZZA DE FRIGIDEIRA FIT

Feita com apenas 3 ingredientes.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 gramas de goma de mandioca
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado (5 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1- Misture tudo e coloque numa frigideira untada em fogo baixo 2- Quando soltar da frigideira, vire o lado e acrescente molho de tomate, queijo da sua preferência, tomate e orégano 3- Tampe e deixe o queijo derreter

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (76 g)	% DDR
ENERGIA	244 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	34 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	391 mg	296 mg	12 %