



PIZZA SAUĐAVEL DE FRIGIDEIRA

Pizza saudavel de frigideira

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia [20 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]
- 1 fatia media de queijo muzarella [20 g]
- 3 fatias médias de tomate [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º bate o ovo mistura o farelo de aveia e uma pitada de sal, leve a frigideira em fogo baixo depois vire a massa e coloque o molho de tomate, a proteína que esta recomendada (frango, atum) queijo e tomate e oregano e esta pronto na hora que estiver colocando os recheios pode desligar o fogo pra não queimar e depois ligar só pra finalizar, é um porção individual mas bem rapidinha de fazer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (146 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	10 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	18 %
GORDURA	7 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	272 mg	397 mg	17 %