



PIZZA DE FRANGO COM QUEIJO

Jantar

 1 hora

 8 porções

INGREDIENTES

- 1 kg de batata descascada e picada em pedaços pequenos
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 ovo batido
- 50 gramas de cheddar ralado na hora
- 1 peito de frango desfiado e temperado
- 4 colheres de sopa de tomate seco ou ketchup sem glúten
- 500 gramas de tomate pequeno cortado em rodela finas
- 125 gramas de muçarela cortada em fatias finas
- Sal e orégano a gosto
- Azeite [o suficiente] para untar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a batata em água e sal por 15 minutos ou até a batata ficar macia. Escorra a água, recoloque-as na panela e deixe esfriar.
- 2º Adicione 2 colheres de sopa de azeite, o ovo e metade do cheddar e mexa. Espalhe a mistura em uma assadeira untada até formar um disco de 25 cm de diâmetro. Asse em forno preaquecido em temperatura alta (200 °C) por 15 minutos.
- 3º Espalhe a pasta de tomate ou o ketchup sobre o disco de batata. Distribua o tomate, o frango a muçarela. Polvilhe o restante do cheddar e salpique um pouco de sal. Regue com o azeite restante.
- 4º Asse por mais 15 minutos até a borda ficar crocante e o queijo derreter. Salpique o orégano e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (249 g)	% DDR
ENERGIA	117 kcal	291 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	12 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	21 %
GORDURA	5 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	70 mg	174 mg	7 %