



MASSA DE PIZZA DE FRIGIDEIRA

Ótima opção para aqueles dias que bater a vontade de comer uma pizza.

 40 minutos

 1 porções

INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de iogurte natural desnatado (70 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 56g (7 colheres de sopa) de farelo de aveia, cru
- 5g (1 colher de chá) de fermento químico em pó
- Tempero a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes até formar uma mistura mais homogênea.
- 2º Unte uma frigideira antiaderente.
- 3º Espalhe a mistura na frigideira untada, tampe e deixe dourar. Vire para que doure de ambos os lados.
- 4º Depois de pronta, adicione molho caseiro e o recheio de preferência.
- 5º Leve ao forno se desejar gratinar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (223 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	355 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	20 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	30 %
GORDURA	9 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	35 %
SÓDIO	1180 mg	2631 mg	110 %