

**PIZZA FIT DE FRIGIDEIRA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia [20g]
- 1 fatia média de queijo muçarela [20 g]
- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Base: Em uma tigela, bata o ovo com o farelo de aveia, sal e pimenta. A mistura ficará parecendo uma massa de panqueca. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e despeje a mistura, espalhando bem para formar uma base fina, como uma panqueca. Cozinhe por cerca de 2 minutos de cada lado, até dourar. Montagem: Depois de dourada a base, adicione o molho de tomate, o queijo e o orégano. Leve a frigideira de volta ao fogo por mais 2-3 minutos, até o queijo derreter. Sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [122 g]	% DDR
ENERGIA	154 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	14 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	13 g	18 %
GORDURA	9 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	410 mg	499 mg	21 %