



PIZZA FIT (CÓPIA)

Você pode rechear sua pizza com frango desfiado, ovos e cogumelos para enriquecer o teor protéico.

 8 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão (30 g)
- 10 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (180 g)
- 1 colher de sopa de molho de tomate caseiro (20 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 unidade média de tomate fatiado em rodela (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (30 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 100 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos com o garfo. Adicione o requeijão, o sal e o orégano. Bata tudo com o garfo. Misture até ficar homogêneo. Reserve.
- 2º Em uma tigela, coloque a farinha de aveia e o parmesão.
- 3º Adicione os líquidos no seco. Misture bem até formar uma mistura homogênea e adicione o fermento. [Fica uma massa mole]
- 4º Unte uma forma de pizza com azeite. E espalhe a massa na assadeira com o auxílio de uma espátula.
- 5º Asse em forno pré-aquecido a 200 °C por aproximadamente 15 minutos. Asse os dois lados da massa.
- 6º Retire do forno e coloque o molho, a mussarela e o tomate. Polvilhe orégano e pimenta-do-reino.
- 7º Leve ao forno novamente para gratinar o queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (72 g)	% DDR
ENERGIA	248 kcal	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	24 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	14 g	10 g	13 %
GORDURA	11 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	403 mg	291 mg	12 %