



PIZZA DE FRIGIDEIRA SEM GLÚTEN

 35 minutos

 35 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz, branco [79 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 4 colheres de sopa de água
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de café de fermento químico em pó
- 2 fatias de mussarela
- 4 fatias pequenas de tomate [40 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 4 unidades médias de azeitona [12 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture a farinha, o ovo, o azeite, o sal, a água e o fermento.
- 2º Unte uma frigideira com azeite e despeje a massa nela e molde a massa, com as mãos, na própria frigideira;
- 3º Espere cozinhar um pouco;
- 4º Desligue o fogo e espalhe o molho de tomate, o atum, a mussarela, a cebola, os tomates, o oréganos e as azeitonas.
- 5º Ligue o fogo novamente, tampe e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos.
- 6º Sirva e aproveite! Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	26 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	9 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	264 mg	11 %