

Massa de pizza de frigideira

1 porção

Ingredientes

ou

2 colheres de sopa cheias de espinafre (50 g)

ou

2 colheres de sopa de lentilha cozida (36 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de grão de bico (44 g)

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 grama de sal dietético

Método de preparo

1

Bate tudo no liquidificador e assa em frigideira