



### PIZZA DE FRIGIDEIRA

Bata com o garfo 2 ovos, 1 colheres de sopa rasa (10g) de tapioca ou polvilho, 1 colheres de sopa de farinha de aveia (15g) e 1 pitada de sal. Leve a uma frigideira grande para que fique fina. Deixe grelhar bem de um lado com fogo baixo, vire e cubra com o recheio: -Molho de tomate (60ml) - Mussarela (20g) -3 rodela de tomate -Manjericão e/ou orégano a gosto

 10 horas 10 horas 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 10 gramas de tapioca de goma
- 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia (8 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)
- 20 gramas de mussarela
- 2 fatias pequenas de tomate (20 g)
- 5 folhas de manjericão, fresco (3 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata com o garfo 2 ovos, 1 colheres de sopa rasa (10g) de tapioca ou polvilho, 1 colheres de sopa de farinha de aveia (15g) e 1 pitada de sal. Leve a uma frigideira grande para que fique fina. Deixe grelhar bem de um lado com fogo baixo, vire e cubra com o recheio: -Molho de tomate (60ml) -Mussarela (20g) -3 rodela de tomate -Manjericão e/ou orégano a gosto
- 2º Então, tampe e deixe ela terminar de ficar pronta em fogo baixo. Se gostar mais “tostadinha”, leve por mais uns 10 minutinhos no forno a 180° C.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	162 kcal	292 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	10 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	24 %
GORDURA	9 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	275 mg	496 mg	21 %