



PIZZA DE ABOBRINHA DE FRIGIDEIRA

Serve de lanchinho ou jantar, além de muitas fibras, vitaminas e minerais da abobrinha, ainda com aquele toque de pizza!

 15 minutos 40 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de abobrinha italiana crua, ralada [116 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g]
- 185 gramas de amaranto em flocos **ou** 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru [94 g] **ou** 1 xícara de chá de quinoa, flocos [185 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 8 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [160 g] **ou** 1 lata de atum em conserva [120 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]
- 6 fatias grandes, tipo Danúbio de queijo minas, frescal [240 g] **ou** 6 fatias grandes, tipo Danúbio de queijo minas, frescal [240 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Rale a abobrinha e reserve por alguns minutos para desidratar e em seguida a esprema bem a abobrinha ralada até que perca o líquido em excesso.
- 2º Em seguida, acrescente na abobrinha drenada, acrescente o ovo, o farelo de aveia (ou quinoa, amaranto em flocos) e o sal.
- 3º Leve para uma frigideira untada e espalhe bem quanto mais fininha melhor fica, depois vire do outro lado e espera assar um pouco, e esta montada a pizza, coloque o molho de tomate frango desfiado e o queijo por cima, polvilhe orégano e leve ao forno a 180°C, preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até dourar.
- 4º Dica: a quinoa é muito nutritiva e possui maior teor de proteína vegetal em relação aos outros grãos. Você pode utilizar nas pizzas o recheio de sua preferência!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (238 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	446 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	9 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	15 g	35 g	47 %
GORDURA	11 g	26 g	47 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	11 g	51 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	220 mg	524 mg	22 %