



PIZZA DE CREPIOCA

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 15 grama [1 colher de sopa cheia] de tapioca de goma
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]
- 1 fatia media de queijo muzarella [20 g]
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate [15 g] ou 2 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido [20 g]
- 5 folhas de manjeriçao, fresco [3 g] ou 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bata ligeiramente o ovo e misture com a tapioca
- 2º leve a uma frigideira antiaderente já untada em fogo baixo, coloque uma tampa.
- 3º quando a massa estiver firme e sequinha desligue o fogo, acrescente o molho de tomate e recheio escolhido.
- 4º Tampe para o queijo derreter.
- 5º Variações de recheios peito de peru [1 fatia] e requeijão light [1 colher de sopa] queijo [1 fatia], frango ao molho vermelho [2 colheres de sopa] e milho [1 colher de sopa] Ricota [3 colheres de sopa esfarelada] e espinafre refogado [livre]
- 6º Variações de recheios peito de peru [1 fatia] e requeijão light [1 colher de sopa] queijo [1 fatia], frango ao molho vermelho [2 colheres de sopa] e milho [1 colher de sopa] Ricota [3 colheres de sopa esfarelada] e espinafre refogado [livre]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (114 g)	% DDR
ENERGIA	163 kcal	186 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	13 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	14 %
GORDURA	8 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	209 mg	239 mg	10 %