

Pizza Fit

Nutricionista Tânia Rocha



Ingredientes

BASE:

- 1 ovo;
- 1 chávena de farinha de aveia (50g);
- Meia colher chá de sal fino;
- Meia colher chá de fermento (bolos);
- 2 colheres sopa de água;

TOPPING 1:

- Tomate cereja;
- Fiambre frango cozido;
- Queijo ralado light;
- Rúcula/ Manjericão fresco;
- Molho de tomate caseiro/ polpa de tomate;
- Orégãos;



Pizza Fit

Nutricionista Tânia Rocha

TOPPING 2:

Atum;

Pimento verde;

Cebola;

Queijo ralado light;

Molho de tomate caseiro/ polpa de tomate;

Orégãos;

Preparação:

Numa taça adicionar o ovo, a farinha de aveia, o sal, o fermento e a água e envolver bem até obter uma massa homogénea. Se necessário adicionar mais 1 colher de água.

Numa frigideira antiaderente colocar a massa e tapar com uma tampa. Deixar cozer.

Virar a massa da pizza, adicionar o molho de tomate e rechear a gosto. Cobrir novamente com a tampa e quando o queijo estiver derretido a pizza está pronta.