



BASE DE PIZZA

Receita da Nutricionista Ana Goios - @anagoios_nutrition

 1 porção

INGREDIENTES

- 30g de farinha de aveia, espelta ou trigo integral
- 30 gramas de queijo "Quark" natural magro ou iogurte natural magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça misturar os dois ingredientes até incorporar numa massa homogenea.
- 2º Esticar a massa com ajuda de um rolo de cozinha.
- 3º Cozinhar numa frigideira antiaderente.
- 4º NOTA: Adicionar toppings a gosto e apropriados ao seu plano

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DR
ENERGIA	213 kcal	128 kcal	6 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	14 %
H. CARBONO	33 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	22 mg	13 mg	1 %