



MASSA DE PIZZA LOW CARB

 8 porções

INGREDIENTES

- 150g de FARINHA DE AMENDOA
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [156 g]
- 2 colheres de sopa de CHIA [20g]
- 1 colher de chá de SAL marinho ou Himalaia [1g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes;
- 2º unte uma forma de pizza e coloque a massa para assar por uns 5 minutos. Para pré-assar e depois recheie;
- 3º Volte ao forno para dourar o recheio;
- 4º Volte ao forno para dourar o recheio;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (42 g)	% DDR
ENERGIA	396 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	4 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	17 g	7 g	9 %
GORDURA	34 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	3 g	13 %
SÓDIO	188 mg	79 mg	3 %