



## PIZZA COM BASE DE AVEIA E CLARAS DE OVO

4 porções

### INGREDIENTES

- 1 chávena de flocos de aveia (para triturar)
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça (para triturar)
- 1 colher de sopa de levedura nutricional (flocos) [opcional]
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 chávena de claras de ovo
- Polpa de tomate
- 1 unidade média de tomate cru
- Queijo para culinária ralado [a gosto]
- 1 bola de mozzarella fresca
- Rúcula [a gosto]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º PARA A BASE: triturar os flocos de aveia e as sementes de linhaça
- 2º Misturar muito bem a aveia, a linhaça, a levedura, o fermento e uma colher de chá de oregãos
- 3º Acrescentar as claras de ovo, uma pitada de sal e pimenta preta moída e mexer muito bem para desfazer as claras
- 4º Amassar a mistura com as mãos e espalhar a massa numa folha de papel vegetal. Colocar num tabuleiro de ir ao forno, a 180°C, durante 10 minutos
- 5º PARA O RECHEIO: retirar a massa coesa do forno e espalhar polpa de tomate
- 6º Acrescentar queijo ralado, rodela de mozzarella fresca e tomate em fatias (ou outros ingredientes à escolha)
- 7º Voltar a colocar no forno, a 180°C, durante 15 minutos (optar pelo tabuleiro superior do forno para a pizza ficar dourada)
- 8º Retirar do forno, acrescentar a rúcula, condimentar com oregãos e servir

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (196 g)	% DR
ENERGIA	155 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	13 g	25 g	49 %
H. CARBONO	13 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	226 mg	443 mg	18 %