




### PIZZA CALZONE DE ESPINAFRES E QUEIJO FRESCO

Super rápida e com elevado teor proteico . Têm o passo a passo em fotografia <a href="https://bit.ly/2QUaPnF"><u><b>aqui neste link.</b></u></a></p></div>

 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade completa de massa de Pizza "Proteica" [Prozis] - 10% de desconto código "ISABELPEDROSO"
- 2 porções de queijo fresco magro
- 2 mãos cheias de espinafres crus
- Pimenta preta, alho em pó e curcuma q.b.
- Cerca de 10 g de farinha de aveia e 1 colher de sopa de água [para unir a massa]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Dispor a massa de pizza numa folha de papel vegetal e pré-aquecer o forno a 200°C.
- 2º Partir os espinafres em tiras finas e o queijo fresco. Adicionar as especiarias e misturar bem.
- 3º Dispor a mistura anterior na metade da pizza.
- 4º De seguida, misturar a farinha com uma colher de sopa de água [aproximadamente], com o intuito de formar um "gel" que vai unir as duas partes da massa.
- 5º Distribuir uma camada fina desse gel nas bordas da pizza e fechar em dois, tal como um calzone [segurar as extremidades com dois palitos].
- 6º Vai ao forno durante cerca de 10-15 minutos a 180°C [ou até começar a dourar nas extremidades]. Servir com uma salada de folhas frescas [serve 2 porções].

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (214 g)	% DR
ENERGIA	205 kcal	440 kcal	22 %
PROTEÍNA	23 g	49 g	99 %
H. CARBONO	13 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	30 %
SÓDIO	16 mg	35 mg	1 %