



PIZZA SEM GLUTÉN

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de chá de farinha de arroz
- 1 xícara de chá de amido de milho [128 g]
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- 1 e meia xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó [10 g]
- 1 colher de café de sal

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador por alguns instantes até que a massa fique homogênea. Untar uma forma de pizza grande com óleo. Colocar a massa e levar ao forno pré aquecido 180°C, durante aproximadamente 15 minutos. A seguir, retirar do forno, colocar a cobertura e voltar a forma ao forno por mais 5 a 10 min. SUGESTÕES DE COBERTURA: a cobertura pode ser feita colocando molho de tomate caseiro, queijo mozzarella e fatias de tomate com orégano outros alimentos que também podem ser adicionados na cobertura são azeitona, presunto, pimentão, brócolis cozidos, cogumelos, rúcula ou ovo cozido, por exemplo. Para pizzas mais doces pode-se adicionar frutas, como abacaxi, manga ou banana e inclusive colocar um pouco de canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	438 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	55 g	18 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	1460 mg	61 %