

## MASSA DE PIZZA DE FRIGIDEIRA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de espinafre (50 g)
- 2 colheres de sopa de lentilha cozida (36 g) ou 2 colheres de sopa cheias de grão de bico (44 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 grama de sal dietético

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bate tudo no liquidificador e assa em frigideira

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (131 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 97 kcal   | 127 kcal           | 6 %   |
| CARBOIDRATOS       | 8 g       | 11 g               | 4 %   |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 9 g                | 12 %  |
| GORDURA            | 4 g       | 5 g                | 10 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 1 g                | 7 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 4 g                | 17 %  |
| SÓDIO              | 236 mg    | 310 mg             | 13 %  |