

## **Pizza de frigideira**

### **Ingredientes**

300 gramas de farinha de trigo (aproximadamente 2 xícaras de chá)  
15 gramas (1 tablete) de fermento biológico fresco  
1 colher (sopa) de óleo vegetal  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (chá) de adoçante dietético em pó próprio para forno e fogão  
12 xícara (chá) de água

### **Ingredientes para a cobertura**

4 tomates maduros picados  
1 dente de alho picado  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
Sal a gosto  
Orégano a gosto  
150 gramas de mussarela light ralada  
12 colher (sopa) de farinha de trigo para polvilhar a mesa

### **Modo de preparo**

Em um recipiente, coloque a farinha e os demais ingredientes. Amasse até soltar das mãos e deixe descansar por 15 minutos. Em seguida, divida a massa em duas partes e deixe descansar por mais 15 minutos.

Abra as duas massas sobre uma superfície enfarinhada, formando 2 discos de 25 centímetros de diâmetro casa e reserve. Tempere os tomates com alho, azeite, sal e orégano.

Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque um dos discos. Distribua metade dos tomates e salpique mussarela ralada. Diminua o fogo, tampe a frigideira e frite até ficar crocante.

RENDIMENTO : 2 PIZZAS DE 25 CM E 2 PORÇÕES CADA

CALORIAS POR PORÇÃO : 428 POR PORÇÃO

PROTEÍNAS POR PORÇÃO : 19 G POR PORÇÃO

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO : 60 G POR PORÇÃO

GORDURAS POR PORÇÃO : 12 G POR PORÇÃO

CONGELAMENTO: 3 MESES

DESCONGELAMENTO: EM FORNO CONVENCIONAL

*Fonte: ANAD*