

Dia da
pizza!



O Dia da Pizza é comemorado em 10 de julho no Brasil. Esta data homenageia uma das invenções culinárias mais apreciadas por diversas pessoas ao redor do mundo, em especial os brasileiros. Pizza é uma preparação culinária de origem italiana e famosa no mundo inteiro, que consiste em um disco de massa, regado com molho de tomates e coberto com ingredientes variados, como queijo, carnes e ervas.

Para comemorar o dia da pizza, segue uma versão saudável dessa delícia!

Pizza lowcarb funcional e sem glúten

- 1/2 xícara de farinha de grão-de-bico
- 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento biológico
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/4 xícara de água



Instruções

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos.
- Adicione os úmidos e mexa até obter uma textura pastosa.
- Unte uma assadeira e distribua a massa em forma de disco.
- Leve ao forno por 15 min.
- Coloque o recheio de sua preferência e volte ao forno por 5 a 10 minutos.

Observações:

Se quiser fazer para mais pessoas, melhor manter o formato "brotinho". Como ela não tem glúten, discos maiores tendem a rachar e esfarelar.

Sugestão de recheio:

Molho de Tomates (caseiro ou Pelati) com Mozzarella de Búfala e Manjericão Fresco.

(Fonte: <http://www.frufruta.com.br/> acesso em 30/06/2017).

Mariana Macena - Nutricionista

CRN106183