

# "PIZZA" PARA DIETA DUKAN

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 6 colheres de farelo de aveia ou farinha de aveia

6 colheres de leite desnatado em pó

1/2 pote de creme de ricota light

3 ovos

1 colher (sopa) de fermento em pó

sal a gosto

### COBERTURA:

Cobertura: 6 fatias de queijo light

6 fatias de peito de peru

orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes.

Despeje a massa em uma forma e leve ao forno médio (180° C) por 20 minutos.

Após o tempo marcado, retire a massa do forno e coloque a cobertura.

Deixe assar por mais 5 minutos e está pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22281-pizza-para-dieta-dukan.html>