

# MASSA DE PIZZA DE AVEIA FIT

## INGREDIENTES

5 colheres (sopa) de farelo/farinha de aveia  
2 colheres (sopa) de água  
1 clara de ovo (opcional)  
1/4 de colher (sobremesa) de fermento químico (aproximadamente)  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture a clara à aveia e adicione aos poucos a água à aveia.

Misture com as mãos até formar uma massa.

Se necessário, acrescente água/aveia a massa até ficar no ponto de não grudar na mão.

Estique a massa com um rolo.

Você pode fazer a pizza na frigideira ou no forno.

Pode colocar aveia na superfície onde estiver esticando a massa para não grudar.

No forno: pré-asse a massa antes de assá-la com o recheio (use papel manteiga ou forma antiaderente para não grudar).

Na frigideira: doure de um lado, vire e coloque o recheio.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25212-massa-de-pizza-de-aveia-fit.html>