

PIZZA DE FRANGO LIGHT

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 3 xícaras de farinha integral

2 colheres de chá de fermento em pó

1 colher de chá de sal

1 xícara e 1/2 de água quente

1 colher de sopa de azeite de oliva

RECHEIO:

Recheio:200 g de molho de tomate caseiro

150 g de legumes ao seu gosto

200 g de queijo ralado light

200 g de frango cozido desfiado

200 g de atum

150 g de espinafre ou brócolis

MODO DE PREPARO

Coloque a farinha, o fermento, o sal e o azeite em uma tigela grande.

Vá adicionando lentamente a água quente misturando a massa com as mãos.

Amasse durante 8 minutos.

Deixe a massa descansando em uma tigela por uma hora, se possível em um lugar onde não entrem correntes de ar.

Depois que a massa crescer divida em 2.

Estique e cubra como quiser.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36871-pizza-de-frango-light.html>