

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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