PIZZA DE FRIGIDEIRA LIGHT

INGREDIENTES

1 massa de pizza integral para frigideira

2 colheres de sopa de manteiga

5 pedaços de Brócolis

100g de champignon

3 colheres de sopa de ervilha

2 colheres de sopa de azeitona picada

1 fatia de queijo mussarela light

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, derreta a manteiga e acrescente o brocolis.

Espere refogar por alguns minutos.

Acrescente as ervilhas, o champignon e as azeitonas.

Deixe cozinhar alguns minutos até que fique um molho (adicione sal a gosto).

Em uma frigideira, coloque o disco de pizza sem azeite.

Deixe dourar de um lado, e vire o disco.

Acrescente os ingredientes em cima do disco, e tampe a frigideira.

Deixe por alguns minutos, coloque a fatia de queijo por cima.

Pronto, é só servir. Para tirar da frigideira, use uma espátula, a massa não gruda.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49145-pizza-de-frigideira-light.html