

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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