



Piza Integral com Fruta

🕒 0 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

0 Para a massa:

200 g de farinha integral

50 g de farinha de trigo

1 0 pitada de sal fino

1 0 ovo biológico

1 c. de chá de fermento em pó

1 c. de sopa de óleo de soja

2 c. de sopa de geleia de milho de compra

0 creme vegetal para untar

0 farinha integral para polvilhar

0 Para o Recheio:

200 g de queijo-creme light

1 0 Iogurte NESTLÉ Grego Magro Natural

2 0 bananas em rodela

1 0 limão (sumo)

300 g de morangos maduros laminados

50 g de mirtilos

100 g de framboesas

Informação nutricional

Energia	459,6 kcal	23%*
Proteínas	12,7 g	25%*
Lípidos	13,5 g	19%*
Hidratos de Carbono	58,0 g	22%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Para a massa, dentro de uma taça, amasse as farinhas com o sal, o ovo, o fermento em pó, o óleo de soja e a geleia de milho. Deixe descansar, por 20 minutos.

2 Polvilhe com farinha integral uma superfície de trabalho e tenda a massa em círculo, com a ajuda de um rolo de cozinha. Unte com creme vegetal e polvilhe com farinha integral um tabuleiro refratário, disponha o círculo de massa e pique com um garfo. Leve ao forno a 200° C, durante cerca de 15 minutos. Retire a massa depois de cozida, deixe-a arrefecer bem e transfira-a para um prato de servir.

3 Prepare o recheio, misturando o queijo-creme com o iogurte grego. Disponha sobre a base da piza, barrando com uma espátula. Corte as bananas em rodela, regue-as com o sumo do limão e disponha-as sobre o creme da piza, de forma decorativa, juntamente com os morangos laminados, os mirtilos e as framboesas. Sirva de seguida.