

Amores... Quarta-feira é dia de... PIZZA!

Quer dizer, se for essa daí.. então você pode fazer sempre que desejar comer uma.

Essa base é sem ovo, lactose e glúten. TOP real.

Mas assim, vamos combinar de pegar leve no recheio?

Esta receita e mais 350 estão no Aplicativo da Cozinha FIT&FAT! Baixe grátis [AQUI!](#)



Vamos à receita?

BASE DE PIZZA (SEM OVO, LACTOSE E GLÚTEN)

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 10 mins

Tempo de Cozimento: 15 mins

Tempo Total: 25 mins

Rendimento: 2 unidades

Ingredientes

- 200g de batata-doce cozida e descascada
- 1 colher (sopa) de goma de tapioca (tapioca pronta)
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 5 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado sem lactose
- ½ colher (café) de cúrcuma ou açafrão
- ½ colher (café) de sal rosa
- ⅓ colher (café) gengibre em pó
- Recheio a gosto

Como faz?

1. Com a ajuda de um processador, misture todos os ingredientes. Pode ser feito à mão também, porém no processador a cor dourada vai ficar mais visível pois a cúrcuma ou o açafrão permeará uniforme por toda massa.
2. Divida a massa em duas partes e abra os discos, entre dois sacos plásticos, com a ajuda de um rolo.
3. Transfira os discos para uma assadeira untada e leve ao forno médio/alto por 15 minutos. Recheie, retorne ao forno para aquecer o recheio e sirva!
4. Caso deseje produzir a base em grande quantidade para congelar, após assar, aguarde esfriar completamente para desenformar. Empilhe as bases sem recheio e acondicione em sacos plásticos, fechados. Congele por até 3 meses.
5. Para usar, retire do congelador, pré-aqueça em forno médio por 5 minutos e recheie. Retorne ao forno por mais 15 minutos.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.