Быстрая пп-пицца

На 100 грамм:
Калорийность: **97,31 ккал.**
Белки: **6,03 г.**
Жиры: **3,39 г.**
Углеводы: **11,46 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/bystraya-pp-picca/

Ингредиенты:
основа:
- овсяные хлопья 80 г (брала ясное солнышко)
- яйцо 1 шт
- йогурт натуральный 130 г (или кефир 150 мл)
- соль, перец, специи по вкусу

Начинка любая, на свой вкус
У меня:
Помидор
Сыр по вкусу
Соленый огурчик
Соус: томатная паста

Приготовление:
Все ингредиенты для основы смешать и вылить на раскаленную а/п сковороду. Уменьшить огонь до среднего, ближе к минимальному. Жарить на около 5-7 минут под крышкой. Добавить соус и начинку, оставить еще минут 5 под крышкой.