

## Ещё один вариант лёгкой пиццы



На 100 грамм:  
Калорийность: **92,92 ккал.**  
Белки: **8,47 г.**  
Жиры: **3,33 г.**  
Углеводы: **7,27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/eshe-odin-variant-legkoj-piccy/>

### **Ингредиенты:**

для теста:

- 1 яйцо
- творог в брикете 40 г
- овсяные хлопья мелкого размера 15г
- кукурузная мука 20г (можно рисовую)
- кефир 40г
- щепотка соли

Для соуса:

Томатная паста 1 ч.л.

Йогурт без добавок 1 ст.л.

Для начинки:

Куриное филе

Помидор

Огурец

Шампиньоны

Сыр (Всего по чуть-чуть 30-40г максимум)

### **Приготовление:**

Смешиваем все для теста, перекладываем в силиконовую форму (диаметр моей 17 см) и на 20 мин при температуре 200 градусов. В это время режем тонкими ломтиками все, кроме сыра, для начинки, предварительно обжарив курицу на сухой сковороде. Также смешиваем для соуса томатную пасту и йогурт.

Готовое тесто достаём из духовки, смазываем соусом, выкладываем начинку, можете слегка

посолить, а можно и не солить, потому что следующим слоем трем сыр на мелкой тёрке и ещё ненадолго в духовку или микроволновку до его расплавления.