Правильная пицца

На 100 грамм:
Калорийность: **154.22 ккал.**
Белки: **7.37 г.**
Жиры: **4.75 г.**
Углеводы: **21.36 г.**

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

Ингредиенты:
- овсяные хлопья - 80 г
- яйцо - 1 шт
- кефир 1% - 150 мл
- специи - по вкусу

Для начинки:
Куриное филе - 100 г
Помидоры - 2 шт
Шампиньоны - 100 г
Базилик - по вкусу
Сыр твердый - 70 г

Приготовление:
Все ингредиенты для теста смешать в блендере и вылить на раскаленную сковороду, предварительно смазанную каплей масла. Сразу же выложить на основу ингредиенты для начинки. Закрыть сковороду крышкой, огонь убавить до среднего и жарить около 5-7 минут, до того момента, пока сыр полностью не расплавиться.