

Nutricionista · 32709

PIZZA LOW CARB (COUVE FLOR) (CÓPIA)



Essa receita de "pizza" possui baixo teor de carboidratos pois é feita com massa de couveflor. Para rechear utilize queijo, frango ou outra carne magra e vegetais.

- 30 minutos
- 30 minutos
- 2 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias de couve-flor
 1 pitada de sal cozida picada (100 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (78 g)
- 2 fatias medias de queijo mussarela (40 g) 60 gramas de mussarela de búfala
- 1 dente de alho (3 g)
- 1 colher de chá de orégano (1 g)

- 4 colheres de sopa de molho de tomate [80 g]
- 10 folhas de manjericão fresco (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com o auxílio de um mixer misture a couve-flor, o ovo e a mussarela. Tempere com o alho, sal e orégano.
- 2º Em uma assadeira untada coloque a massa modelada no formato de discos. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 10 minutos, até as bordas começarem a dourar.
- 3º Recheio: espalhe na superfície da pizza o molho de tomate e distribua a mussarela de búfala. Leve ao forno até o queijo derreter e finalize com manjericão fresco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (184 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	238 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	4 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	17 g	23 %
GORDURA	9 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	306 mg	561 mg	23 %