



PIZZA LOW CARB (COUVE FLOR) (CÓPIA)

Essa receita de "pizza" possui baixo teor de carboidratos pois é feita com massa de couve-flor. 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 cozida picada (100 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (78 g)
- 2 fatias medias de queijo mussarela (40 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 1 colher de chá de orégano (1 g)
- 1 pitada de sal
- 4 colheres de sopa de molho de tomate (80 g)
- 60 gramas de mussarela de búfala
- 10 folhas de manjeriçao 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 manjeriçao 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 % |