

## PIZZA DE COUVE-FLOR

 10 minutos 40 minutos 5 porções

### INGREDIENTES

- 12 unidades grandes de couve flor (9600 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado (5 g)
- 1 dente de alho, desidratado (3 g)
- 1 colher de sopa de salsa desidratada (10 g)
- 2 unidades grandes de tomate com semente cru (300 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a couve-flor até ficar ao dente, triture-a (se houver necessidade enrole em guardanapo para secar)
- 2º Adicione o ovo, os temperos a gosto e o queijo.
- 3º Asse a massa por 30 minutos em temperatura de 200 Graus, até ficar dourada.
- 4º Preparo do molho: bata no liquidificador os 2 tomates com sal rosa ou light e orégano, coloque por cima da massa pré-pronta.
- 5º Adicione o recheio do seu gosto: mozzarella, peito de peru com palmito, frango desfiado ou use a criatividade.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	11 kcal	6 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	8 mg	5 mg	0 %