

Pizza Low Carb

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.

🕒 Preparação 30 minutos ● Total 30 minutos 2 porções

Ingredientes

ou

4 colheres de sopa cheias de couve-flor cozida picada (100 g)

ou

1 unidade de ovo de galinha (78 g)

ou

2 fatias medias de queijo mussarela (40 g)

ou

1 dente de alho (3 g)

ou

1 colher de chá de orégano (1 g)

ou

1 pitada de sal

ou

4 colheres de sopa de molho de tomate (80 g)

ou

60 gramas de mussarela de búfala

ou

10 folhas de manjeriçao fresco (5 g)

Método de preparo

1

Com o auxílio de um mixer misture a couve-flor, o ovo e a mussarela. Tempere com o alho, sal e orégano.

2

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.

3

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.