



PIZZA DE COUVE-FLOR

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 %