

## PIZZA DE COUVE FLOR

1 ovo 1 xícara de couve-flor cozida e ralada 1 xícara de ricota 1 dente de alho amassado sal a gosto óleo de coco para untar

 2 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 100 gramas de couve flor
- 100 gramas de queijo ricota
- 5 gramas de alho

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture a couve flor, com o alho e a ricota. Acrescente os ingredientes e amasse bem. Após obter uma massa grossa, unte a forma e espalhe. Leve ao forno pré aquecido. Deixe aproximadamente 15 minutos. Retire e recheie a gosto. deixe mais 15 minutos ou até dourar os ingredientes!! e saboreie.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 MASSAS (250 g)	% DDR
ENERGIA	93 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	4 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	26 %
GORDURA	5 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	139 mg	348 mg	15 %