

MINI PIZZA DE COUVE-FLOR

🕒 40 minutos

🍴 10 porções

INGREDIENTES

- 1 couve flor inteira
- 1 ovo
- 50 gramas de queijo, parmesão, baixo teor de sódio
- 50 gramas de queijo mussarela light
- 1 xícara de chá de molho de tomate natural
- 140g de frango cozido, temperado e desfiado
- Sal a gosto
- Pimenta do Reino a gosto
- Orégano a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 200 graus. Pulse os floretes da couve-flor em um processador até que fique parecido com um arroz. Transfira o arroz de couve-flor para uma tigela e cubra-o com uma toalha papel;
- 2º Leve ao micro-ondas por 5 minutos. Quando o arroz de couve-flor estiver esfiado, transfira para um pano de prato e esprema o máximo possível para sair a água;
- 3º Transfira a couve-flor seca para outro pano seco e aperte novamente para garantir que você tenha tirado o máximo de suco possível. Transfira a couve-flor para uma tigela e misture o ovo, o queijo parmesão e o tempero. Unte as forminhas de cupcake e coloque uma colher de sopa de massa em cada uma. Use o polegar para pressionar para baixo no meio para criar uma “cestinha” em cada base de couve-flor. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar;
- 4º Retire do forno e adicione um pouco de molho de tomate em cada forminha, juntamente com um pouco de queijo e o frango desfiado. Volte ao forno para assar por 10 minutos ou até que o queijo doure.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (97 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 102 kcal | 99 kcal | 5 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 4 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 9 g | 12 % |
| GORDURA | 6 g | 5 g | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 6 % |
| SÓDIO | 228 mg | 221 mg | 9 % |