



## PIZZA DE BRÓCOLIS

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 ramo médio de brócolis ligeiramente cozido (100 g)
- 2 ovos (90 g)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate (40 g)
- 1 fatia média de queijo muçarela (20 g)
- 3 fatias médias de tomate (45 g)
- 1 pitada de sal e pimenta do reino à gosto
- Orégano moído à gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture o brócolis no processador ou liquidificador, misture os ovos e os temperos. Leve à uma frigideira com um fio de azeite e tampe para firmar. Em seguida adicione o molho de tomate, o queijo, decore com as fatias de tomate e salpique o orégano. Tampe a frigideira e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 4 minutos e está pronto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (301 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	246 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	4 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	25 %
GORDURA	5 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	179 mg	538 mg	22 %