



### 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.

 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 %  |