Isabel Lemos Clasen da Silveira
Nutricionista · 8502

PIZZA FUNCIONAL

Prato principal

40 minutos
1 hora
4 porções

INGREDIENTES

- 3 ramos grandes de couve flor (300 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres sopa (30 gramas) de biomassa de Banana Verde
- 1 xícara de chá de farelo de aveia (219 g)
- 1/2 xícara (70 gramas) de farinha de semente de girassol
- 1 Pitada de sal Marinho (0 g)
- gergelim à gosto
- Recheio: 1 xícara (200 gramas) de molho de tomate caseiro
- 100 gramas de queijo ricota
- 10 unidades médias de azeitona (30 g)
- 15 unidades de tomate Cereja (45 g)
- 1 prato de sobremesa de manjericão fresco (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Triture a couve-flor num processador.
2º Acrescente os ovos, a biomassa e bata mais um pouco no processador.
3º Despeje essa mistura em uma tigela e acrescente o farelo de aveia, a farinha de semente de girassol, sal, noz moscada e o gergelim.
4º Escolha a fôrma para a pizza, forre-a com papel manteiga, pincele azeite de oliva nas folhas de papel manteiga. Coloque a massa em cima.
5º Leve para assar até dourar a massa.
6º Depois de assada, acrescente o molho de tomate caseiro e o recheio.
7º Volte para o forno até que derreta o recheio. Está pronta a pizza!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (279 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	299 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	7 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	19 %
GORDURA	8 g	22 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	27 %
SÓDIO	113 mg	315 mg	13 %