



MASSA DE PIZZA DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- 1/3 Couve flor (Somente a parte "crespinha", utilize os talos para outra preparação)
- 1 Ovo
- 1 Dente de alho
- Sal, pimenta e orégano a gosto
- 1 Xícara de queijo mussarela ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture a couve-flor, vamos utilizar 1 xícara dessa farinhazinha de couve flor.
- 2º Leve ao microondas por aproximadamente 3 minutos para amolecer um pouco. Reserve para esfriar.
- 3º Misture todos ingredientes com a "farinha" de couve flor.
- 4º Unte bem uma assadeira e modele um disco (coloque a massa com uma colher e vá pressionando com uma espátula para dar o formato).
- 5º Leve para assar em forno pré-aquecido até as bordas começarem a dourar (por aproximadamente 10 min).
- 6º Retire do forno, cubra com o sabor de sua preferência e leve ao forno apenas para derreter o queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	495 mg	21 %