

Pizza Low Carb

4 porções

Ingredientes

ou

3 unidades de ovo de galinha [135 g]

ou

1 scoop de iso Whey Protein [30 g]

ou

2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão [30 g]

ou

1 concha média de receita de molho de tomate [140 g]

ou

1 fatia média, tipo Danúbio de queijo minas, meia cura [30 g]

ou

2 colheres de sopa cheias de milho [48 g]

ou

2 fatias médias de bacon [30 g]

ou

2 colheres de chá, folhas de condimento, orégano, moído [2 g]

Método de preparo

1

Separe as gemas das claras. Bata as claras em neve, quando estiver bem consistente, misture o whey e o parmesão até ficar homogêneo, mas não deixe perder o volume da clara em neve.

2

Em uma forma untada e antiaderente, espalhe bem a massa e leve para assar a 180°C por uns 20 minutos, quando começar a ficar firme, já pode rechear e voltar no forno para assar a pizza por completo.