

Pizza de Couve-Flor

Ingredientes:

meia couve-flor crua
1 ovo
50 g de queijo ralado light
1 colher de sobremesa de or ganho seco
Alho (um pequeno pedacinho)
Sal a gosto
Pimenta a gosto (opcional)

Recheio:

Mussarela de b fala fatiada
Molho de tomate natural
Tomate em rodela
Manjericão a gosto

Modo de preparo:

Rale bem a couve-flor crua
Coloque a couve-flor em um recipiente e leve ao microondas
Por 2 minutos para cozinhar previamente. Deixe esfriar.

Em um bowl, misture a couve-flor, com o queijo ralado e o ovo
e anasse at formar uma massa. Tempere com alho, sal, or ganho
misture mais um pouco at incorporar os sabores.

Mute bem uma assadeira... cubra com a massa.

Coloque no forno pr -aquecido e asse at as bordas ficarem douradas.

Retire e adicione o recheio começando por molho de tomate, depois a mussarela,
tomate e manjericão por cima.

Coloque para gratinar e sirva