

MASSA DE PIZZA SUPER SAUDÁVEL

INGREDIENTES

1 couve flor

1 ovo

2 colheres (sopa) de queijo cottage (opcional)

manjericão desidratado a gosto

sal e pimenta a gosto

1 dente de alho amassado

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno por 15 minutos.

Rale ou triture a couve-flor até se tornar um "purê", esse "purê" solta bastante água, então enrole tudo em um pano limpo (como uma trufa) e torça até escorrer toda a água.

Em um recipiente, coloque os outros ingredientes para a massa e misture bem.

Junte a couve-flor ralada e misture.

Por ser uma massa sem liga, coloque diretamente em uma forma de pizza e aacomode como preferir.

Deixe no forno em fogo médio por aproximadamente 10 minutos.

Retire do forno e prepare sua pizza como quiser.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21494-massa-de-pizza-super-saudavel.html>