

MASSA DE PIZZA DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- 1 couve-flor média
- 1/2 ricota
- 2 ovos inteiros
- 2 colheres (sopa) de chia

MODO DE PREPARO

Triture a couve-flor, sem talos, no mixer.

Cozinhe no microondas por 4 minutos.

Coloque a couve-flor cozida em uma touca descartável ou pano limpo e torça para retirar todo o líquido.

Misture a couve-flor, os ovos, a ricota e a chia, até formar uma pasta.

Forre uma assadeira redonda com papel manteiga e espalhe a massa, modelando com as mãos.

Leve ao forno por 30 minutos, a 200 °C.

Retire do forno e vire a massa na assadeira.

Retire o papel e cubra com o recheio que desejar.

Volte ao forno para gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23641-massa-de-pizza-de-couve-flor.html>