

PIZZA LOW CARB COUVE-FLOR SARAIVA

INGREDIENTES

1 couve-flor
200 g de molho de tomate
300 g de musarela
150 g de calabresa
1 tomate
1 cebola
azeite e orégano
2 ovos
250 g queijo ralado e/ou parmesão
150 g de presunto

MODO DE PREPARO

Retire os talos da couve-flor deixando apenas as flores, (aproximadamente 250 g).

Triture a couve-flor no liquidificador ou processador até que ela fique como uma farinha.

Leve ao micro-ondas por 3 minutos e 30 segundos para diminuir sua umidade.

Junte a couve-flor com os 2 ovos, o queijo ralado de sua preferência e uma pitada de sal a gosto.

Unte uma forma com azeite e abra a massa em forma de pizza.

Leve a massa para pre-assar e quando estiver criando casquinha dourada nas laterais, retire do forno e recheie.

Recheie do seu modo ou coloque na sequência o molho de tomate, presunto, queijo mussarela, calabresa, tomate, cebola e o orégano no final.

Leve ao forno até que o queijo derreta e pronto; bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23909-pizza-low-carb-couve-flor-saraiva.html>