

# 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!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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