

# PIZZA COM MASSA DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 1 xícara de couve-flor crua  
1 pacote de queijo ralado (light, de preferência)  
1 colher (sopa) de salsinha  
1 colher (sopa) de orégano  
1 ovo ou duas claras (como preferir)  
azeite de oliva para untar a forma de pizza

### SUGESTÃO DE RECHEIO:

Sugestão de recheio: 1/2 xícara de molho de tomate  
200 g de queijo mussarela  
1 tomate picado em cubinhos  
1 cebola média picada em rodela  
1 fio de azeite  
palmito picado à vontade  
azeitonas

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 230°C.

Rale a couve flor crua no ralador ou no processador.

Misture todos os ingredientes até que fique uma massa homogênea.

Unte uma forma de pizza com azeite de oliva

Despeje toda a massa na forma de pizza e espalhe até que fique uniforme.

Deixe a massa no forno por 15 a 20 minutos até que a massa apresente uma cor dourada. Se seu forno for à gás, será necessário virar a massa e deixar por mais 5 minutos.

Retirar a pizza do forno, espalhar o molho de tomate, distribuir as fatias de mussarela, espalhar o tomate, palmito e cebola, distribuir as azeitonas e regar com um fio de azeite extra virgem.

Colocar no forno por mais 5 minutos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40489-pizza-com-massa-de-couve-flor.html>