

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 rodelas
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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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