Pizza low carb de couve-flor

Ingredients

2 xícaras de chá de couve-flor cozida

1 ovo

3/4 xícara de chá de queijo parmesão ralado

Sal a gosto

3 colheres de sopa de molho de tomate

4 fatias de queijo mussarela

1 tomate cortado em rodelas

Ervas ou orégano para polvilhar

Preparo

Em um processador ou liquidificador, triture a couve-flor até formar uma massinha;

Passe para um pano e aperte para retirar o excesso de água;

Transfira para um recipiente, adicione o ovo, o sal, o queijo e misture bem;

Em uma forma redonda de pizza (20cm de diâmetro) untada com azeite, coloque a massinha forre todo o fundo uniformemente e leve ao forno preaquecido a 180º graus por cerca de 20 a 25 minutos;

Agora monte a sua pizza: espalhe o molho, coloque as fatias de mussarela, as rodelas de tomate e salpique orégano. Leve ao forno preaquecido a 180º graus novamente, por mais 15 minutos;

Agora é só servir. Bom apetite!