

# Pizza Saudável

## Ingredientes

1 couve flor pequena (cozida)  
2 ovo  
Queijo mozzarella ralado (a gosto)  
Sal q.b  
Pimenta q.b.  
Ingredientes Recheio (sugestão)

Molho tomate caseiro  
Queijo ralado  
Fiambre de aves  
Cogumelos Frescos  
Ovo  
Oregãos

## Preparação

1

Ralar a couve -flor, levar ao micro-ondas 2 min em potência máxima e no fim escorrer a água

2

Juntar 2 ovos, sal e queijo mozzarella e misturar tudo

3

Leve ao forno 7 minutos na temperatura máxima para secar a base

Retire a base do forno e coloque o molho de tomate e depois o queijo, distribuir os restantes ingredientes conforme o gosto mas de forma a que fique o ovo no centro. Vai ao forno novamente.

