

RECEITA

# Pizza saudável



Pronta em **20 minutos**

Serve **1\2 pessoas**

Com a colaboração da nutricionista Mariana José.

Instagram: [marianajose.nutrirasorrir](https://www.instagram.com/marianajose.nutrirasorrir)

Facebook: [Mariana José - Nutrir a Sorrir](https://www.facebook.com/Mariana-José-Nutrir-a-Sorrir)

## Ingredientes

### Base da pizza:

- 2 ovos grandes
- 1 lata de atum ao natural
- 1 mão cheia de queijo mozarela light ralado

### Cobertura:

- Cogumelos frescos salteados com alho
- Fiambre de peru
- 3 colheres de sopa de polpa de tomate sem açúcar
- Orégãos
- Queijo mozarela light ralado

## Preparação

Misturar todos os ingredientes numa picadora. Cobrir a base de uma forma de silicone e levar ao forno a 180° até à base estar cozinhada. (10 a 15 minutos).

Quando a base estiver cozinhada, cobrir com a polpa de tomate. Depois adicionar os cogumelos laminados, o fiambre aos cubos, os oregãos e o queijo mozarela!

## Dicas

Uma receita para substituir a pizza de compra por uma versão mais equilibrada e saudável.

### Projeto Cidadania e Desenvolvimento

#### Participantes:

Diogo Caetano nº11 10ºA

Diogo Ribeiro nº12 10ºA

Francisca Manteigas nº14 10ºB

Gonçalo Tavares nº17 10ºA

Leonor Pereira nº 20 10ºA

Mariana Afonso nº 22 10ºA