

PIZZA LOW CARB

MASSA DA PIZZA

SECOS:

Farinha de Amêndoas: 160g
Farinha de Berinjela : 20g
Farinha de Linhaça: 40g
Polvilho : 40g
Nutritional Yeast: (2g) – Opcional
Sal: a gosto

MOLHADOS

1 fio de azeite
1 xícara de água rasa

FERMENTO NATURAL

1 colher (café) bicarbonato de sódio
1 colher (café) de Vinagre

RECHEIO:

Molho de Tomate (150g)
Muçarela Vegana (100g)
Azeitona (4 unidades)
Tomate cereja (5 unidades)
Tomate seco (4 unidades)
Tofu firme, processado com
orégano (3 colheres de sopa)
Manjericão (a gosto)
Orégano (a gosto)

MODO DE PREPARO: MASSA

- 1) Em uma frigideira, doure as amêndoas em fogo baixo.
- 2) Acrescente as amêndoas e todos os ingredientes secos no processador. Bata até atingir consistência de Farinha.
- 3) Em uma tigela disponha a farinha, e acrescente os ingredientes molhados: o azeite e água aos poucos. Amasse bem com as mãos
- 4) Faça um furinho no meio da massa e acrescente o bicarbonato de sódio e o vinagre. Misture bem
- 5) Disponha a massa sobre o papel manteiga, vá abrindo com as mãos, depois utilize um rolo para te auxiliar.
- 6) Faça furinhos na massa com o garfo e leve para assar por aproximadamente 20 min
- 7) Retire a massa do forno e recheie a base com molho de tomate, disponha a muçarela vegana, azeitonas, tomates, tofu e manjericão
- 8) Leve para o forno por mais 10 minutos até a muçarela derreter
- 9) Está Pronto!!