

Нежнейшая пицца без муки



На 100 грамм:
Калорийность: **113,08 ккал.**
Белки: **13,29 г.**
Жиры: **5,19 г.**
Углеводы: **3,45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnejshaya-picca-bez-muki/>

Ингредиенты:

основа:

- 300 г цветной капусты
- 150 г сыра низкой жирности
- 1 яйцо
- соль

Начинка:

- 50 г томатной пасты
- 150 г куриного филе
- 30 г шампиньонов
- 40 г сладкого перца
- 15 г лука
- 50 г сыра низкой жирности
- соль, приправы по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.

150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.

Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230 *С на 15 минут.

Основу смазать томатной пастой.

Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.

Грибы нарезать на тонкие пластинки.

Перец и лук тонко нарезать.

Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230 *С 10 минут.