



Pratos Principais

Vegetarianos

## Pizza Dia da Mãe

80 min.

Médio

Económico

2 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET  
250 g de farinha  
1 saqueta de fermento seco  
100 g de tomate cereja  
1/4 pimentão vermelho  
1/4 pimentão amarelo  
3 c. de sopa de polpa de tomate  
1 saco de rúcula  
2 c. de chá de orégãos  
200 g de orégãos  
150 ml de água  
1 c. de chá de açúcar  
5 g de sal

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 667,5 kcal | 33%* |
| Proteínas           | 30,9 g     | 62%* |
| Lípidos             | 8,9 g      | 13%* |
| Hidratos de Carbono | 110,8 g    | 43%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Misturar a farinha com o fermento. Adicionar a água, o açúcar e o sal e amassar até obter uma massa homogénea.
- 2 Deixar a massa crescer numa tigela funda coberta com película aderente ou um pano por cerca de 1 hora. Pré-aquecer o forno a 230°. Cortar ao meio os tomates e as almôndegas vegetarianas e cortar os pimentões em tiras pequenas.

- 3 Esticar a massa e fazer 2 pizzas em formato coração. Espalhar o molho de tomate sobre a massa, polvilhar com orégãos secos e queijo por cima. Espalhar as almôndegas, pimentões e tomates sobre as pizzas.
- 4 Levar as pizzas ao forno, a 230 ° durante cerca de 5 a 10 minutos, até que estejam cozidas e douradas. Decorar com folhas de rúcula.