

Pratos Principais | Para fazer com as crianças

Mini Corações de Pizza

55 min. | Médio | Económico | 6 doses

Ingredientes

- 125 g iogurte natural
- 250 g de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 400 g de tomates maduros
- 100 g cebolas médias
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 150 g de hortícolas variados (ex.: pimento, curgete, espinafres)
- 100 g de cogumelos
- 100 g de cenoura ralada
- 10 g de milho cozido
- 150 g de queijo mozarela ralado
- 80 g de queijo creme
- Orégãos secos
- Coentros frescos com rama

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

1. Junte o iogurte com a farinha e o fermento. Misture e amasse até formar uma bola.
2. Divida em 4 partes.

3 Estique com o rolo da masse e molde em forma de coração.

4 Coloque um fio de azeite num tacho, juntamente com os dentes de alho.

5 Adicione o tomate fresco sem casca e sementes, pode também adicionar polpa de tomate.

6 Junte uma pitada de sal e manjericão fresco.

7 Mexa bem e deixe cozinhar em lume brando.

8 Pré aqueça o forno a 180ºC.

9 Coloque os mini corações e pizza num tabuleiro forrado com papel vegetal e com a ajuda de uma colher disponha o molho de tomate.

10 Decore os mini corações com os hortícolas, polvilhe com o queijo e orégãos a gosto.

11 Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos. ?