



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 massa 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 manjeriço fresco.
- 7 Mexa bem e deixe cozinhar em lume brando.
- 8 Pré aqueça o forno a 180°C.
- 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. ?