



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

<b>Energia</b>	667,5 kcal	33%*
<b>Proteínas</b>	30,9 g	62%*
<b>Lípidos</b>	8,9 g	13%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.