



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Pizza de Legumes com Bacon

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

1 base de massa para pizza  
100 g de cogumelos  
1 curgete  
1 pimento verde  
4 c. de sopa de sopa de tomate frito  
4 fatias de bacon  
4 c. de sopa de azeite  
sal q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	435,8 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	9,2 g	18%*
<b>Lípidos</b>	35,7 g	51%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	19,8 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Corta o pimento, a courgette e a cebola em cubos e salteia numa frigideira com duas colheres de sopa de azeite durante 10 minutos.
- 2 Corta os cogumelos em lâminas e salteia com 2 colheres de sopa de azeite por 5 minutos.
- 3 Corta o bacon em tiras bem finas.
- 4 Coloca a massa de pizza sobre o papel que a envolve num tabuleiro de forno.
- 5 Coloca o molho de tomate e distribui os legumes salteados e o bacon.

6 Coze a pizza a 240° graus durante cerca de 15 minutos.

7 Conselho: Aloira o bacon numa frigideira sem gordura.