

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

Energia	435,8 kcal	22%*
Proteínas	9,2 g	18%*
Lípidos	35,7 g	51%*
Hidratos de Carbono	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.