



Pratos Principais

Pizzas e Massas

Pizza Calzone de Fiambre

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 courgette pequena
- 1 chávena de molho de tomate
- 1 chávena de iogurte NESTLÉ Grego Natural
- 1 chávena de queijo mozzarella ralado
- 1 chávena de fiambre em fatias ou ralado
- orégãos q.b.
- 1 embalagem de massa de pizza fresca
- farinha q.b.

Informação nutricional

Energia	280,0 kcal	14%*
Proteínas	13,6 g	27%*
Lípidos	16,4 g	23%*
Hidratos de Carbono	19,6 g	8%*

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

Preparação

- 1 Corta a courgette em quartos e em seguida em fatias finas. Reserva.
- 2 Numa tigela mistura o iogurte com o molho de tomate.
- 3 Desenrola a massa de pizza, polvilha com farinha e numa das metades coloca o molho de tomate, seguido da courgette, do fiambre e do queijo. Tempera a gosto com sal, pimenta e orégãos.
- 4 Fecha a pizza em forma de um rissol gigante e dobra as pontas fechando a pizza.
- 5 Leva ao forno pré-aquecido a 160°C, durante cerca de 15 minutos ou até a massa estar dourada. Serve com uma salada.