



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

<b>Energia</b>	280,0 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	13,6 g	27%*
<b>Lípidos</b>	16,4 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.