

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Pizza Calzone de Fiambre

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 curgete 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 160ºC, durante cerca de 15 minutos ou até a massa estar dourada. Serve com uma salada.