



Pratos Principais Para fazer com as crianças

## Mini Corações de Pizza

5 min.

Fácil

€ Económico

X 6 doses

## Ingredientes

125 g iogurte natural

250 g de farinha de trigo

1 colher de sobremesa de fermento em pó

400 g de tomates maduros

100 g cebolas médias

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de azeite

150 g de hortícolas variados (ex.: pimento, curgete, espinafres)

100 g de cogumelos

100 g de cenoura ralada

10 g de milho cozido

150 g de queijo mozarela ralado

80 g de queijo creme

Orégãos secos

Coentros frescos com rama

## Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*
*DR - Doses de Referência par	ra um adulto méd	dio (8400

kJ / 2000 kcal)

## Preparação

- 1 Junte o iogurte com a farinha e o fermento. Misture e amasse até formar uma bola.
- 2 Divida em 4 partes.

4	Coloque um fio de azeite num tacho, juntamente com os dentes de alho.
5	Adicione o tomate fresco sem casca e sementes, pode também adicionar polpa de tomate.
6	Junte uma pitada de sal e manjericão fresco.
7	Mexa bem e deixe cozinhar em lume brando.
8	Pré aqueça o forno a 180°C.

9 Coloque os mini corações e pizza num tabuleiro forrado com papel vegetal e com a ajuda de uma colher

- 10 Decore os mini corações com os hortícolas, polvilhe com o queijo e orégãos a gosto.
- 11 Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos. ?

disponha o molho de tomate.

Estique com o rolo da masse e molde em forma de coração.