



# RECEITAS DA FIA

## Pizza Fit de Brócolis com Frango

[www.receitasdafia.com/receitas/pizza-fit-de-brocolis-com-frango](http://www.receitasdafia.com/receitas/pizza-fit-de-brocolis-com-frango)

Que tal experimentar uma saborosa pizza low carb com base de brócolis e recheio saudável de frango? Uma opção deliciosa e nutritiva, [Pizza Fit de Brócolis com Frango](http://www.receitasdafia.com/receitas/pizza-fit-de-brocolis-com-frango) pronta em apenas 50 minutos!

 50 min

 4 porções

### Ingredientes

#### MASSA

- 1 [brócolis](#) inteiro
- 1 clara
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### RECHEIO

- Azeite
- 380 g de peito de [frango](#) cozido e desfiado
- 1 cebola cortada em cubinhos
- 1/2 xícara de chá de [molho de tomate](#)
- 1 [tomate](#) grande cortado em rodelas
- 2 colheres de sopa de [requeijão](#) light
- Sal
- Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de Preparo

### MASSA

1. Higienize o brócolis e corte em pedaços pequenos, incluindo os talos. Cozinhe até ficar macio.
2. Transfira o brócolis para um processador ou mixer e triture até desmanchar.
3. Em seguida, coloque em um pano e torça bem para eliminar o excesso de água.
4. Deixe a massa de brócolis esfriar e, depois, adicione a clara, o sal e a pimenta. Misture bem.
5. Espalhe a massa em uma forma de pizza untada e enfarinhada.
6. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos, até secar e endurecer.
7. Reserve.

### RECHEIO

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o frango desfiado. Acrescente o molho de tomate, o sal e a pimenta. Deixe apurar.
2. Despeje o molho de frango sobre a massa de brócolis e espalhe bem por toda a superfície.
3. Coloque as rodela de tomate sobre o molho e finalize com o requeijão light.
4. Leve a pizza ao forno preaquecido apenas para aquecer.
5. Sirva em seguida e aproveite essa saudável e saborosa pizza fit de brócolis com frango.
6. Bom apetite!