

# Низкокалорийная пицца без муки



На 100 грамм:  
Калорийность: **113,08 ккал.**  
Белки: **13,29 г.**  
Жиры: **5,19 г.**  
Углеводы: **3,45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnaya-picca-bez-muki/>

## Ингредиенты:

*основа:*

- 300 г цветной капусты
- 150 г сыра низкой жирности
- 1 яйцо
- соль

*Начинка:*

- 50 г томатной пасты
- 150 г куриного филе
- 30 г шампиньонов
- 40 г сладкого перца
- 15 г лука
- 50 г сыра низкой жирности
- Соль, приправы по вкусу

## Приготовление:

Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.

150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.

Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230 \*С на 15 минут.

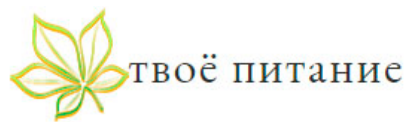
Основу смазать томатной пастой.

Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.

Грибы нарезать на тонкие пластинки.

Перец и лук тонко нарезать.

Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать



твое питание

при 230 \*С 10 минут.

[www.yournutrition.ru](http://www.yournutrition.ru)