

# Низкокалорийная пицца на тесте из цветной капусты



На 100 грамм:  
Калорийность: **86.81 ккал.**  
Белки: **7.56 г.**  
Жиры: **4.74 г.**  
Углеводы: **3.82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnaya-picca-na-teste-iz-cvetnoj-kapusty/>

## Ингредиенты:

- цветная капуста - 700гр отварить и помять или натереть на крупной терке
- сыр 17% - 200гр натереть на крупной терке
- яйцо - 2 шт

### начинка:

- грибы шампиньоны 10шт сырые нарезать
- помидоры 2шт нарезать тонко
- лук 1шт тонко нарезать
- ветчина 100 гр
- сыр 17% 50 гр натереть на крупной терке

### соус:

- томатная паста 70гр

## Приготовление:

Все перемешать, посолить и выложить на форму застеленную пергаментом.

Поставить в разогретую духовку 230 градусов на 15 минут.

После выпекания смазать основу пиццы соусом.

Начинку выкладываем на основу, сверху на соус и отправляем в духовку еще на 10 минут.