

Пицца без теста «пальчики оближешь»



На 100 грамм:
Калорийность: **185,8 ккал.**
Белки: **12,7 г.**
Жиры: **11,9 г.**
Углеводы: **7,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/picca-bez-testa-palchiki-oblizhesh/>

Ингредиенты:

- грудка куриная - 370 гр
- яйцо - 50 гр
- мука пшеничная - 20 гр
- кетчуп томатный - 40 гр
- сыр российский - 55 гр
- томат черри - 60 гр
- укроп - 10 гр
- соль (по вкусу) - 6 гр

Приготовление:

Смешать грудку, яйцо, соль и муку в блендере до пюреобразного состояния. Выложить на противень и поставить в духовку на 15 минут (при температуре 180 градусов).

Когда корж для пиццы будет готов смазать его кетчупом.

Положить на корж помидоры, сыр, зелень.

Выпекать в духовке до полной готовности (еще минут 7-10, пока сыр не расплавится). Готовая пицца получается очень нежной, а главное низкокалорийной.