

# Seleção De Pizzas Low-Carb



Por Guilherme & Roney

## Pizza Com Massa De Farinha De Berinjela



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 30 minutos

### Ingredientes (4 pedaços):

- 45g (6 colheres de sopa) de farinha de berinjela
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 2 a 4 colheres de sopa de água
- 20g (1 a 2 colheres) de queijo parmesão ralado (opcional)

### Preparo:

- Adicionar a farinha e o azeite em um recipiente;
- Acrescentar, opcionalmente, o queijo parmesão ralado;
- Adicionar água aos poucos, analisando a textura da massa para que não fique tão seca ou tão úmida (caso não tenha necessidade de colocar mais água, não acrescente);

[Livro Físico “120 Receitas Low-Carb De Sucesso” – Clique Aqui Para Conhecer](#)



- Depois de obter uma massa firme, espalhá-la em uma assadeira;
- Levar para assar por aproximadamente 15 minutos em temperatura média;
- Rechear conforme sua preferência;
- Voltar ao forno para esquentar / gratinar o recheio;
- Servir.

[Livro Físico “120 Receitas Low-Carb De Sucesso” – Clique Aqui Para Conhecer](#)



## Pizza Com Massa De Couve-Flor Ou Brócolis



**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Tempo de espera:** 40 minutos

### Ingredientes (8 pedaços):

- 1200g de couve-flor ou brócolis
- 200g de queijo parmesão ralado
- 1 ovo

### Preparo:

- Triturar a couve-flor crua em um liquidificador ou processador de alimentos;
- Misturar a couve-flor triturada com o queijo ralado até obter uma mistura homogênea;
- Espalhar a mistura sobre uma forma untada com manteiga, azeite ou banha e levar ao forno a 180°C por cerca de 30 minutos;
- Retirar do forno, recheiar e levar novamente ao forno até que o recheio esteja no ponto desejado;
- Retirar, esperar esfriar e servir.

Livro Físico “120 Receitas Low-Carb De Sucesso” – [Clique Aqui Para Conhecer](#)



## Pizza Frigideira De 5 Minutos Do Batata Assando



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 40 minutos

### Ingredientes (2 pedaços):

- 1 ovo
- 30g (2 colheres de sopa) de farinha de amêndoas (ou de castanha de caju)
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de água
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- sal a gosto

### Preparo:

- Misturar todos os ingredientes da massa, até obter uma mistura homogênea;
- Untar frigideira grande com manteiga (ou azeite);
- Distribuir a massa por toda a frigideira e levá-la ao fogo baixo;

Livro Físico "120 Receitas Low-Carb De Sucesso" – [Clique Aqui Para Conhecer](#)



- Tampar a frigideira e deixar a massa assando por cerca 3 minutos (marque no relógio, para não deixar passar);
- Desligar o fogo, abrir a tampa da frigideira e rechear da maneira como preferir;
- Tampar, ligar novamente o fogo baixo, e deixar por cerca de 1 a 2 minutos (tempo suficiente para esquentar e derreter o recheio);
- Retirar e servir.

É interessante notar que essa massa low-carb de pizza foi inspirada na receita que aprendemos com nosso amigo [Pedro Camargo](#), do site [Batata Assando](#).

O Pedro também é autor do [curso Low-Carb Em 1 Minuto](#), no qual ensina como fazer diversas receitas deliciosas em apenas 1 minuto.

Enquanto você ainda consegue emagrecer comendo muito bem e com saúde, recomendamos que [leia esta página aqui](#) para saber mais.

Livro Físico “120 Receitas Low-Carb De Sucesso” – [Clique Aqui Para Conhecer](#)



## Pizza Pan Cetogênica Da Revolução Keto



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 30 minutos

**Ingredientes (8 pedaços):**

- 200g (1 xícara) de farinha de amêndoas
- 2 ovos grandes (em temperatura ambiente)
- 60g (6 colheres de sopa) de manteiga derretida
- 1 e ½ de sopa de fermento químico

**Preparo:**

- Misturar todos os ingredientes em um pote;
- Despejar a mistura em uma forma;
- Levar ao forno pré-aquecido a 220°C até que esteja assada;
- Retirar a massa, recheiar a gosto, e voltar ao forno até que o recheio esteja no ponto certo;
- Servir.

[Livro Físico “120 Receitas Low-Carb De Sucesso” – Clique Aqui Para Conhecer](#)



Já essa outra receita massa low-carb de pizza nós aprendemos no site [Revolução Keto](#), da nossa amiga Juliana Szabluk.

Inclusive a Ju já deu uma entrevista supercompleta e inspiradora pra gente — contando tudo sobre sua experiência com a dieta cetogênica.

Se você quer se curar e ter sucesso com a dieta cetogênica, recomendamos que [leia ou escute nossa conversa na íntegra neste link](#).

Livro Físico “120 Receitas Low-Carb De Sucesso” – Clique Aqui Para Conhecer



## Pizza Com Massa 'Fake' De Berinjela



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 30 minutos

**Ingredientes (4 pedaços):**

- 2 berinjelas grandes
- Molho de tomate caseiro
- Fatias de presunto
- Fatias de queijo
- Tomate em rodelas
- Manjericão e orégano

**Preparo:**

- Fatiar as berinjelas em fatias com 1 dedo de espessura;
- Distribuir as fatias de berinjela em uma forma;
- Levar a forma ao forno preaquecido em temperatura média por 5 minutos;

[Livro Físico "120 Receitas Low-Carb De Sucesso" – Clique Aqui Para Conhecer](#)



- Retirar e cobrir as fatias com molho de tomate e o recheio a gosto (sugestão: presunto, queijo e tomate, manjericão e orégano);
- Levar às pizzas ao forno até a berinjela assar e o queijo derreter;
- Servir.

[Livro Físico “120 Receitas Low-Carb De Sucesso” – Clique Aqui Para Conhecer](#)



## Pizza Com Massa De Panqueca



**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Tempo de espera:** 5 minutos

### Ingredientes (2 pedaços):

- 1 ovo inteiro
- 10g (1 cs) de queijo ralado
- 10g (1 cs) de creme de leite
- 10g (1 cs) farinha de amêndoas

### Preparo:

- Misturar todos os ingredientes em um recipiente;
- Despejar a mistura em uma frigideira untada, em fogo baixo;
- Esperar a mistura ficar firme, e então virá-la;
- Deixar dourar dos dois lados conforme desejado;
- Rechear, e servir.

[Livro Físico “120 Receitas Low-Carb De Sucesso” – Clique Aqui Para Conhecer](#)

