**Pizza com base couve flor**

**Para a base:**

* Couve flor
* 1 ovo
* Alho picado
* Água a ferver
* Tempero a gosto

**Preparação:** rale a couve flor num ralador na parte mais fina, de seguida com o auxílio de um coador passe por água a ferver e deixe escorrer. Com a ajuda de um pano tire o excesso de água e coloque numa tigela ao qual adicione o ovo, o alho e os temperos. Envolva tudo e numa base leve ao forno até ficar douradinha.

**Molho de tomate caseiro:**

* Tomate
* Alho
* Cebola
* azeite
* Temperos a gosto

**Preparação**: Faça um refogado com a cebola, o alho, o azeite e tempere a gosto. De seguida coloque o tomate sem sementes e casca ao preparado anterior e deixe cozinhar até obter uma mistura homogenia.

Após tudo feito é começar a prepara a pizza, coloque a polpa de tomate caseira e recheie a gosto. Neste caso foi usado fiambre, cogumelos frescos, ananas e queijo mozarela ralado.

Leve ao forno até ficar o queijo derretido e delicie-se com a sua pizza saudável.