



'Champizzas'

Ingredientes (para 2 porções)

- 10 champignons ou shitake grandes
- 1/2 pimentão verde
- 1/2 cebola roxa
- 80 g de queijo fresco 0% de gordura (com ou sem lactose, conforme a tolerância)
- 4 tomates-cereja
- Azeite de oliva extra virgem
- Manjericão (fresco ou desidratado)
- Orégano

Preparo

1. Preaquecer o forno a 170°C.
2. Descascar a cebola e lavar o pimentão. Picar os dois.
3. Lavar e cortar os tomates-cereja em rodela.
4. Cortar o queijo fresco em cubinhos.
5. Cortar o cabo dos cogumelos e colocar cada base virada para cima em um tabuleiro apropriado para ir ao forno.
6. Recheiar cada cogumelo com um pouco do picadinho de pimentão e cebola; colocar duas rodela de tomate-cereja em cima.
7. Acrescentar o queijo e levar ao forno durante 10 minutos a 170°C.
8. Para preparar o tempero, picar o manjericão e misturar bem com o azeite e o orégano.
9. Servir as champizzas com o tempero de azeite, manjericão e orégano por cima.