PIZZAS FIT FORNO E AIRFRYER





SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Seção 1: Dicas Para Fazer Pizzas Na Airfryer
Seção 1.1: Dicas para Fazer Pizzas no Forno
Seção 2: Receitas De Massas De Pizza

1.Massa De Pizza Integral Rápida
2.Massa De Iogurte Natural

Seção 3: Receitas De Pizzas Tradicionais E Saudáveis

1.Pizza De Calabresa Light
2.Pizza De Filé Com Batata Palha Light
3.Pizza Quatro Queijos Light
4.Pizza De Frango Com Catupiry Light

Seção 4: As 10 Melhores Receitas De Pizzas Saudáveis Desenvolvidas Pela Nutricionista.

1.Pizza De Frango Com Queijo Cottage
2.Pizza De Abobrinha E Tomate Seco
3.Pizza Margherita
4.Pizza Atum Com Cebola
5.Pizza Vegetariana
6.Pizza De Ricota E Espinafre
7.Pizza De Brócolis Com Peito De Peru
8.Pizza De Carne Moída Com Queijo
9.Pizza De Abóbora E Gorgonzola
10.Pizza De Berinjela Com Tomate Seco

INTRODUÇÃO

Neste livro digital, você encontrará receitas de pizzas deliciosas, feitas de forma prática e saudável na airfryer.

Todas as receitas foram pensadas para oferecer sabor com menos calorias, utilizando ingredientes acessíveis e nutritivos. Ideal para quem busca opções rápidas, mas sem abrir mão da qualidade.

Ao longo do livro, você aprenderá a preparar massas e recheios variados, que podem ser facilmente adaptados ao seu gosto.

SEÇÃO 1: DICAS PARÁ FAZER PIZZAS NA AIRFRYER

Antes de começar, aqui vão algumas dicas que vão te ajudar a obter as melhores pizzas na airfryer:

- **Preaqueça a airfryer:** Sempre preaqueça a airfryer por cerca de 3 minutos a 180°C para garantir que sua pizza asse de maneira uniforme.

- **Espessura da massa:** Quanto mais fina, mais crocante. Experimente diferentes espessuras para descobrir sua preferida.

- **Distribuição de recheio:** Coloque os ingredientes de forma equilibrada, sem sobrecarregar a massa, para que ela asse por igual.

- **Cuidados com o queijo:** Se usar queijos com maior teor de gordura, como o gorgonzola, use em pequenas quantidades para evitar excesso de óleo.

SEÇÃO 1.1: DICAS PARA FAZER PIZZAS NO FORNO

Se você prefere usar o forno ao invés da airfryer, pode facilmente ajustar o tempo de preparo para obter resultados igualmente deliciosos.

O primeiro passo é pré-aquecer o forno a 220°C, garantindo que ele esteja bem aquecido antes de colocar a pizza. O tempo de cozimento no forno geralmente será de 10 a 15 minutos a mais do que na airfryer, proporcionando uma textura ainda mais crocante.

Por exemplo, se a receita pede 8 minutos na airfryer, no forno o tempo ideal seria entre 15 e 20 minutos, dependendo da espessura da massa e dos ingredientes utilizados. Se sua massa for mais fina, ela atingirá o ponto perfeito mais rápido; já as massas mais grossas podem exigir um pouco mais de tempo para assar por completo.

Lembre-se de observar o ponto do queijo e da borda da massa – quando ambos estiverem dourados, sua pizza estará pronta para ser saboreada! Além disso, para garantir uma base crocante, você pode assar a massa sozinha por 5 a 7 minutos antes de adicionar a cobertura. Assim, seja qual for sua escolha, o forno oferece versatilidade e resultados igualmente apetitosos, transformando qualquer pizza em um prato digno de pizzaria!

SEÇÃO 2: RECEITAS DE MASSA DE PIZZA

Prepare deliciosas massas de pizza de forma rápida e saudável com essas duas opções práticas! Aprenda a fazer uma massa integral rica em fibras ou experimente a leveza da massa à base de iogurte natural. Ambas as receitas são fáceis de preparar e podem ser assadas na airfryer, garantindo crocância e sabor em pouco tempo.





1. MASSA DE PIZZA INTEGRAL RÁPIDA

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de farinha de trigo comum
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/2 xícara de água morna

MODO DE PREPARO:

1. Misture as farinhas, fermento e sal.
2. Adicione o azeite e a água morna até formar uma massa.
3. Sove por 5 minutos e deixe descansar por 20 minutos.
4. Abra a massa e asse na airfryer a 180°C por 5 minutos antes de colocar a cobertura.



2. MASSA DE IOGURTE NATURAL

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo (ou integral)
- 1 pote de iogurte natural (170g)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

1. Misture farinha, fermento e sal.
2. Adicione iogurte e azeite, formando uma massa homogênea.
3. Sove por 5 minutos e abra a massa.
4. Pré-asse na airfryer por 5 minutos.

SEÇÃO 3: RECEITAS DE PIZZAS TRADICIONAIS E SAUDÁVEIS

Descubra o equilíbrio perfeito entre sabor e nutrição com essas receitas de pizzas tradicionais e saudáveis. Desde os clássicos recheios até versões leves e nutritivas, essas opções são ideais para quem deseja saborear uma pizza deliciosa sem abrir mão de uma alimentação balanceada. Experimente combinações criativas e aproveite o melhor da culinária caseira!





1. PIZZA DE CALABRESA LIGHT

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa integral
- 100g de calabresa de frango fatiada
- 1/2 cebola roxa fatiada
- 50g de queijo muçarela light
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

1. 1. Espalhe o molho na massa, adicione calabresa e cebola.
    a. Polvilhe queijo e orégano.
    b. Asse na airfryer a 180°C por 8-10 minutos.
2. · Dica: Você pode substituir a calabresa de frango por peito de peru para uma versão ainda mais leve.



2. PIZZA DE FILÉ COM BATATA PALHA LIGHT

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa integral
- 100g de filé mignon grelhado
- 1/2 cebola roxa fatiada
- 50g de batata palha light
- 50g de queijo cottage
- 2 colheres de sopa de molho de tomate

MODO DE PREPARO:

1. 1.Espalhe o molho sobre a massa, adicione o filé, cebola e queijo.
2. Pré-asse na airfryer por 8 minutos.
3. Após assar, adicione a batata palha.



3. PIZZA QUATRO QUEIJOS LIGHT

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa integral
- 25g de queijo cottage
- 25g de queijo minas frescal light
- 25g de muçarela light
- 25g de ricota
- 2 colheres de sopa de molho de tomate

MODO DE PREPARO:

1. 1.Distribua os queijos sobre o molho na massa.
2. Asse a 180°C por 8 minutos na airfryer.



4. PIZZA DE FRANGO COM CATUPIRY LIGHT

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa integral
- 100g de frango desfiado
- 50g de requeijão light tipo Catupiry
- 50g de queijo cottage
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

1. 1.Espalhe o molho sobre a massa, adicione frango e requeijão.
2. Polvilhe o queijo cottage e orégano.
3. Asse na airfryer a 180°C por 8 minutos.

SEÇÃO 4:
AS 10 MELHORES RECEITAS DE PIZZAS SAUDÁVEIS DESENVOLVIDAS PELA NUTRICIONISTA.

Esses sabores são clássicos e foram adaptados para uma versão mais leve, mantendo o sabor que os torna favoritos nas pizzarias.





1. PIZZA DE FRANGO COM QUEIJO COTTAGE

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa de pizza integral (20 cm)
- 100g de frango desfiado (cozido ou grelhado)
- 2 colheres de sopa de queijo cottage
- 1 colher de sopa de molho de tomate (sem açúcar)
- 1 pitada de orégano
- Folhas de manjericão fresco (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Espalhe o molho de tomate sobre o disco de pizza.
2. Adicione o frango desfiado e o queijo cottage.
3. Polvilhe orégano e distribua as folhas de manjericão.
4. Coloque na airfryer a 180°C por 7-10 minutos.

SUBSTITUIÇÕES

1. Queijo cottage por ricota light.
2. Frango por peito de peru.
3. Tempo de preparo: 15 minutos



2. PIZZA DE ABOBRINHA E TOMATE

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa de couve-flor (ou massa integral)
- 1 abobrinha fatiada fina
- 1 tomate em rodelas
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão light
- 1 colher de sopa de molho de tomate

MODO DE PREPARO:

1. Espalhe o molho sobre a massa de couve-flor.
2. Distribua as fatias de abobrinha e tomate.
3. Polvilhe o queijo parmesão.
4. Asse na airfryer a 180°C por 8 minutos.

SUBSTITUIÇÕES

1. Abobrinha por berinjela.
2. Parmesão por queijo branco.
3. Tempo de preparo: 12 minutos



3. PIZZA MARGHERITA

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa integral (20 cm)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 50g de mussarela light
- Folhas de manjericão fresco
- 1 fio de azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

1. Espalhe o molho de tomate na massa.
2. Adicione a mussarela e as folhas de manjericão.
3. Regue com um fio de azeite.
4. Asse na airfryer a 180°C por 8 minutos.

SUBSTITUIÇÕES

1. Mussarela por queijo branco.
2. Molho de tomate caseiro no lugar de industrializado.
3. Tempo de preparo: 12 minutos



4. PIZZA DE ATUM COM CEBOLA

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa de pizza de batata-doce (ou integral)
- 1 lata de atum light (em água)
- 1/2 cebola roxa fatiada
- 2 colheres de sopa de queijo cottage
- 1 colher de sopa de molho de tomate

MODO DE PREPARO:

1. Espalhe o molho sobre a massa.
2. Distribua o atum, a cebola e o queijo cottage.
3. Asse a 180°C na airfryer por 7-9 minutos.

SUBSTITUIÇÕES

1. Atum por frango desfiado.
2. Cebola por pimentão.
3. Tempo de preparo: 15 minutos



5. PIZZA VEGETARIANA

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa integral ou de couve-flor
- 1/2 pimentão fatiado
- 1/2 cebola roxa fatiada
- 4 cogumelos fatiados
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 50g de queijo branco

MODO DE PREPARO:

1. Espalhe o molho de tomate na massa.
2. Adicione os vegetais e o queijo branco.
3. Asse a 180°C por 10 minutos.

SUBSTITUIÇÕES

1. Queijo branco por queijo vegano.
2. Cogumelos por abobrinha.
3. Tempo de preparo: 15 minutos



6. PIZZA DE RICOTA E ESPINAFRE

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa integral
- 100g de ricota amassada
- 1 xícara de folhas de espinafre refogadas
- 1 colher de sopa de molho de tomate
- 1 pitada de orégano

MODO DE PREPARO:

1. Espalhe o molho sobre a massa.
2. Distribua o espinafre e a ricota.
3. Polvilhe orégano e asse a 180°C por 8 minutos.

SUBSTITUIÇÕES

1. Ricota por cottage.
2. Espinafre por rúcula.
3. Tempo de preparo: 13 minutos



7. PIZZA DE BRÓCOLIS COM PEITO DE PERU

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa de couve-flor
- 1 xícara de brócolis cozido e picado
- 4 fatias de peito de peru light
- 50g de queijo cottage
- 1 colher de sopa de molho de tomate

MODO DE PREPARO:

1. Espalhe o molho sobre a massa.
2. Adicione o brócolis, peito de peru e queijo.
3. Asse a 180°C por 9 minutos.

SUBSTITUIÇÕES

1. Peito de peru por frango desfiado.
2. Cottage por ricota.
3. Tempo de preparo: 14 minutos



8. PIZZA DE CARNE MOÍDA COM QUEIJO

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa integral
- 100g de carne moída magra (cozida)
- 2 colheres de sopa de queijo cottage
- 1 colher de sopa de molho de tomate
- 1 pitada de orégano

MODO DE PREPARO:

1. Espalhe o molho na massa.
2. Adicione a carne moída e o queijo cottage.
3. Asse a 180°C por 8 minutos.

SUBSTITUIÇÕES

1. Carne moída por frango desfiado.
2. Cottage por ricota.
3. Tempo de preparo: 15 minutos



9. PIZZA DE ABÓBORA E GORGONZOLA

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa integral ou de abóbora
- 1/2 xícara de purê de abóbora cozida
- 30g de queijo gorgonzola
- Folhas de manjericão

MODO DE PREPARO:

1. Espalhe o purê de abóbora sobre a massa.
2. Adicione o queijo gorgonzola e manjericão.
3. Asse a 180°C por 8 minutos.

SUBSTITUIÇÕES

1. Gorgonzola por queijo cottage.
2. Abóbora por batata-doce.
3. Tempo de preparo: 13 minutos



10. PIZZA DE BERINJELA COM TOMATE SECO

INGREDIENTES:

- 1 disco de massa integral
- 1/2 berinjela fatiada e grelhada
- 50g de queijo cottage
- 2 colheres de sopa de tomate seco
- 1 colher de sopa de molho de tomate

MODO DE PREPARO:

1. Espalhe o molho na massa.
2. Adicione a berinjela, o queijo cottage e o tomate seco.
3. Asse a 180°C por 9 minutos.

SUBSTITUIÇÕES

1. Berinjela por abobrinha.
2. Cottage por ricota.
3. Tempo de preparo: 14 minutos