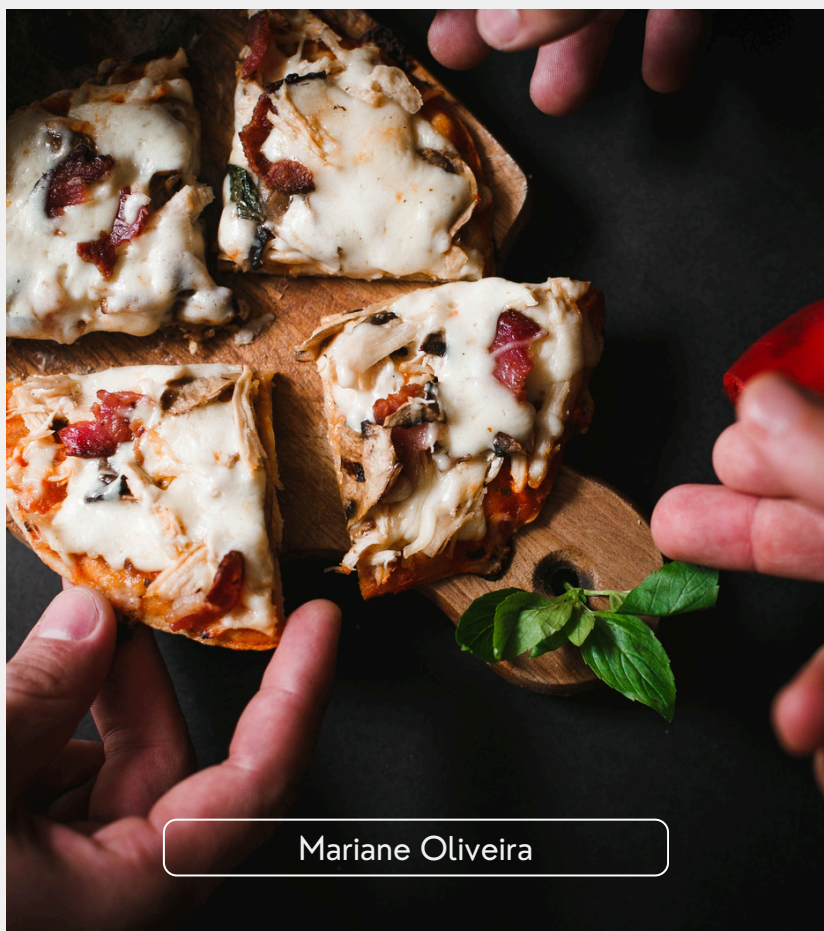


as melhores
receitas de
PIZZAS
SAUDÁVEIS



Mariane Oliveira

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS:

A CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO CERTIFICA QUE A OBRA INTELECTUAL DESCRITA ABAIXO, ENCONTRA-SE REGISTRADA NOS TERMOS E NORMAS LEGAIS DA LEI Nº 9.610/1998 DOS DIREITOS AUTORAIS DO BRASIL. CONFORME DETERMINAÇÃO LEGAL, A OBRA AQUI REGISTRADA NÃO PODE SER PLAGIADA, UTILIZADA, REPRODUZIDA OU DIVULGADA SEM A AUTORIZAÇÃO DE SEU(S) AUTOR(ES).

AS IMAGENS DE FOTOS FORAM SELECIONADAS NA PLATAFORMA DE DESIGN GRÁFICO [CANVA.COM](https://www.canva.com), APENAS PARA FINS ILUSTRATIVOS. AS PESSOAS MOSTRADAS NAS IMAGENS NÃO SÃO MODELOS.

ESTE CONTEÚDO NÃO PROMETE A CURA DE QUAISQUER DOENÇAS, NEM SUBSTITUI DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO OU ACOMPANHAMENTO MÉDICO PROFISSIONAL. AS INFORMAÇÕES AQUI APRESENTADAS TÊM CARÁTER EXCLUSIVAMENTE EDUCATIVO E INFORMATIVO, DEVENDO SER UTILIZADAS COMO APOIO COMPLEMENTAR ÀS ORIENTAÇÕES DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE HABILITADOS. SEMPRE CONSULTE UM MÉDICO OU OUTRO PROFISSIONAL QUALIFICADO ANTES DE INICIAR, ALTERAR OU INTERROMPER QUALQUER TRATAMENTO, MEDICAÇÃO, TERAPIA OU MUDANÇA SIGNIFICATIVA EM SEU ESTILO DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE.

BEM-VINDO AO NOSSO EBOOK "AS MELHORES RECEITAS DE PIZZAS SAUDÁVEIS"! NESTE GUIA, VOCÊ ENCONTRARÁ UMA SELEÇÃO DE RECEITAS QUE NÃO APENAS SATISFAZEM O SEU PALADAR, MAS TAMBÉM SÃO BENÉFICAS PARA A SUA SAÚDE. DESDE MASSAS INTEGRAIS A COBERTURAS RECHEADAS DE VEGETAIS FRESCOS, CADA RECEITA FOI DESENVOLVIDA PARA PROPORCIONAR UMA REFEIÇÃO DELICIOSA E NUTRITIVA. PREPARE-SE PARA EXPLORAR COMBINAÇÕES INOVADORAS E SABORES IRRESISTÍVEIS QUE FAZEM DA PIZZA UMA OPÇÃO SAUDÁVEL E DIVERTIDA, PERFEITA PARA QUALQUER OCASIÃO!



PIZZA DETOX

A pizza detox é uma opção saudável e leve, perfeita para quem busca manter uma alimentação equilibrada. Para prepará-la, você vai precisar de uma base feita com farinha de amêndoas, que é rica em nutrientes e baixa em carboidratos.

Os ingredientes principais incluem: 1 xícara de farinha de amêndoas, 1 ovo, 1 colher de sopa de azeite de oliva e temperos a gosto como sal e orégano. Para a cobertura, escolha ingredientes frescos, como molho de tomate natural, queijo de búfala, vegetais grelhados como berinjela e abobrinha, além de folhas verdes como espinafre ou rúcula. Combine tudo, asse a base por cerca de 15 minutos a 180°C, adicione os toppings e volte ao forno até que o queijo esteja derretido. Essa pizza é deliciosa e atende bem à dieta detox!



DICA

Fazer uma pizza deliciosa é uma arte! Comece com uma massa fresca, que você pode fazer em casa com farinha, água, fermento e um toque de azeite. Deixe a massa descansar para crescer e ficar leve. Para o molho, opte por tomates maduros, alho e algumas ervas como manjerição e orégano; isso dará um sabor incrível. Quanto ao recheio, escolha seus ingredientes favoritos, mas não exagere na quantidade para evitar que a pizza fique encharcada. Queijo mozzarella de boa qualidade é essencial! Asse em forno bem quente até a crosta ficar dourada e crocante. E não se esqueça da finalização: um fio de azeite e folhas frescas de manjerição na saída do forno podem transformar sua pizza em uma experiência gourmet!



PIZZA FITNESS

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de fermento biológico
- Sal a gosto
- Molho de tomate
- Queijo mozzarella light
- Vegetais variados (como tomate, cebola, e pimentão)
- Proteínas magras (peito de frango ou peru, opcional).

PREPARO

Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o fermento e o sal. Adicione a água e o azeite, misturando até formar uma massa homogênea. Deixe descansar por 10 minutos. Abra a massa em uma forma, adicione o molho de tomate, cubra com o queijo e os vegetais. Asse em forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 20 minutos ou até dourar!

A pizza é originária da Itália,
mais especificamente da
região de Nápoles. Ela surgiu
como um prato simples, feito
com massa de pão e coberta
com ingredientes básicos,
como tomate e queijo. Com o
tempo, a pizza evoluiu e
ganhou popularidade
mundial, deixando de ser
apenas um alimento local
para se tornar um ícone da
culinária global. A
combinação de sabores e a
versatilidade na preparação
da pizza fazem dela um prato
amado por muitos ao redor
do mundo.





PIZZA LOW CARB

A pizza low carb é uma excelente alternativa para quem busca manter a dieta sem abrir mão do sabor. Para a massa, você precisará dos seguintes ingredientes: 2 xícaras de farinha de amêndoas, 1 xícara de queijo mussarela ralado, 1 ovo, 1 colher de chá de fermento em pó e temperos a gosto, como sal e orégano. Pa

Para a cobertura, use molho de tomate, mais queijo, e verduras ou proteínas da sua escolha, como frango desfiado ou pepperoni. Para preparar, misture todos os ingredientes da massa até formar uma massa homogênea. Depois, modele-a em formato de pizza e asse em forno pré-aquecido a 200 graus Celsius por cerca de 15 minutos. Após essa etapa, acrescente os ingredientes da cobertura e leve ao forno por mais 10 minutos.



QUAL A PIZZA MAIS CONSUMIDA NO MUNDO?

A pizza mais consumida no mundo é, sem dúvida, a clássica pizza de queijo e tomate, comumente conhecida como Margherita. Este sabor icônico é amado por sua simplicidade e frescor, combinando molho de tomate, queijo mozzarella e manjericão fresco. Além de ser popular em diversas localidades, a Margherita reflete a verdadeira essência da pizza italiana e continua a conquistar paladares ao redor do globo. Os amantes de pizza apreciam sua versatilidade, permitindo a adição de diferentes ingredientes e coberturas conforme o gosto pessoal.



PIZZA SEM GLÚTEN

A PIZZA SEM GLÚTEN É UMA ÓTIMA OPÇÃO PARA QUEM TEM INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN, E O MELHOR DE TUDO É QUE O SABOR PODE SER INCRÍVEL! PARA A MASSA, VOCÊ PRECISARÁ DE FARINHA DE ARROZ, FARINHA DE AMÊNDOAS OU POLVILHO DOCE, ÁGUA MORNA, AZEITE DE OLIVA, FERMENTO BIOLÓGICO E SAL. COMECE MISTURANDO AS FARINHAS COM O FERMENTO E O SAL, DEPOIS ADICIONE A ÁGUA E O AZEITE, MISTURANDO BEM ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA. DEIXE A MASSA DESCANSAR POR CERCA DE 30 MINUTOS. DEPOIS, ABRA A MASSA COM UM ROLO, COLOQUE NO FORMATO DESEJADO EM UMA FORMA UNTADA E PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 220 GRAUS CELSIUS. ADICIONE O MOLHO DE TOMATE, QUEIJO E SUAS COBERTURAS PREFERIDAS E LEVE AO FORNO POR APROXIMADAMENTE 15-20 MINUTOS. A PIZZA FICARÁ CROCANTE E DELICIOSA!



A pizza é um prato popular e amado em todo o mundo, com um valor calórico que pode variar bastante dependendo dos ingredientes e do tamanho. Em média, uma fatia de pizza de queijo tradicional, com cerca de 100 gramas, pode conter entre 200 a 300 calorias. O número de calorias pode aumentar consideravelmente se você adicionar ingredientes como pepperoni, bacon, ou coberturas adicionais. Além disso, a massa fina geralmente tem um valor calórico mais baixo em comparação com a massa grossa.



PIZZA SEM LACTOSE

Fazer uma pizza sem lactose é simples e delicioso! Primeiro, você vai precisar de uma base de massa. Para isso, junte 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de sopa de fermento seco, 1 colher de chá de sal e 2 colheres de sopa de azeite. Misture bem e adicione água morna até obter uma massa consistente. Deixe descansar por 30 minutos. Para o molho, você pode usar molho de tomate natural ou fazer um caseiro cozinhando tomates, cebola e temperos a gosto. Como queijo, opte por opções sem lactose, como o queijo de soja ou o queijo feito à base de amêndoas. Espalhe o molho sobre a massa, adicione o queijo e os ingredientes de sua escolha, como pimentões, cebolas e azeitonas. Asse em forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 15 a 20 minutos. Pronto! Desfrute da sua pizza deliciosa e sem lactose!



O Brasil é realmente o primeiro país a celebrar o Dia da Pizza, uma data que honra esse prato tão amado por muitos. Com uma grande variedade de sabores e estilos, a pizza se tornou um símbolo da culinária brasileira, unindo pessoas e culturas através do seu sabor. Desde as simples pizzas de queijo até as mais elaboradas com ingredientes gourmet, esse dia é uma oportunidade perfeita para degustar diferentes opções e desfrutar desse alimento tão versátil. Celebrar o Dia da Pizza é celebrar a alegria que uma boa refeição traz aos encontros familiares e de amigos.



PIZZA VEGETARIANA

Os ingredientes para a pizza vegetariana incluem: -

Massa de pizza - Tomate

pelado - Queijo mussarela -

Pimentões coloridos -

Cebola roxa - Azeitonas -

Cogumelos - Espinafre -

Temperos a gosto (orégano, manjeriço)

A pizza vegetariana é uma opção deliciosa e saudável para todos os amantes de legumes. Para fazer uma pizza vegetariana, você vai precisar de uma massa de pizza pré-pronta ou caseira, tomate pelado, mussarela ralada, pimentões coloridos, cebola roxa, azeitonas, cogumelos, espinafre e temperos a gosto como orégano e manjeriço. Prepare a massa em uma forma, espalhe os tomates pelados como base, adicione uma generosa camada de queijo mussarela, e por último, distribua uniformemente os legumes por cima. Asse em forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 15-20 minutos ou até que a massa esteja dourada e o queijo derretido. Sinta-se à vontade para personalizar os ingredientes conforme seu gosto!



O Brasil é conhecido por sua rica diversidade culinária e um dos pratos mais amados pelos brasileiros é a pizza. Com uma grande variedade de sabores e estilos, o país ocupa o segundo lugar no ranking mundial de consumo de pizza, atrás apenas dos Estados Unidos. Esta paixão pela pizza é visível em cada esquina, onde pizzarias oferecem desde receitas clássicas até criações inovadoras que agradam a todos os paladares. Seja em uma reunião familiar ou em uma celebração com amigos, a pizza se tornou parte da cultura brasileira, simbolizando momentos de alegria e sabor.



PIZZA VEGANA

A pizza vegana é uma deliciosa opção que pode ser apreciada por todos, mesmo por quem não segue uma dieta restrita. Para fazer a massa, você vai precisar de farinha de trigo, água, fermento, sal e azeite. Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea e deixe descansar por cerca de 1 hora. Para o molho, utilize tomates frescos ou passatempo de tomate, temperados com alho, cebola e ervas a gosto. Para a cobertura, escolha vegetais como pimentões, cebolas, cogumelos, azeitonas e espinafre. Espalhe o molho sobre a massa, adicione os vegetais e, se desejar, um queijo vegano por cima. Asse em forno pré-aquecido a 220 graus Celsius por 15-20 minutos. Aproveite sua pizza vegana!



PIZZA DOCE SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia ou integral
 - 1/2 xícara de farinha de trigo comum
 - 1 colher de sopa de azeite
 - 1 pitada de sal
 - 1 colher de chá de fermento biológico seco
 - 1/2 colher de chá de sal e cerca de 1/2 xícara de água morna, adicionando aos poucos até dar o ponto. Essa combinação aumenta a fibra e deixa a massa mais saciante.
-
- Para a cobertura doce saudável, você pode usar 1 banana madura fatiada, 1 maçã em lâminas finas, 2 colheres de sopa de pasta de amendoim ou iogurte natural, 1 colher de sopa de mel ou açúcar mascavo, canela em pó a gosto e um punhado de castanhas ou nozes picadas. Se quiser um toque extra, adicione algumas gotas de essência de baunilha ou raspas de limão.



1

MONTAGEM DA PIZZA DOCE SAUDÁVEL

- Pré-asse a massa em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 8 a 10 minutos, apenas até começar a dourar levemente. Retire do forno e deixe esfriar por alguns minutos. Espalhe uma camada fina de pasta de amendoim ou iogurte natural sobre a base, substituindo cremes muito açucarados.
- Distribua as fatias de banana e maçã por toda a pizza, polvilhe canela em pó e finalize com o mel ou açúcar mascavo por cima. Acrescente as castanhas ou nozes picadas para dar crocância e gorduras boas. Se quiser, adicione algumas frutas vermelhas ou pedaços de chocolate amargo (70% cacau) em pequena quantidade.



2

COMO FAZER A MASSA

- Em uma tigela, misture as farinhas, o sal e o fermento seco. Adicione o azeite e a água morna aos poucos, mexendo até formar uma massa macia que não grude nas mãos. Sove por cerca de 5 a 8 minutos, até ficar lisa e elástica. Cubra com um pano e deixe descansar em local morno por 30 a 40 minutos, ou até dobrar de volume.
- Depois de crescer, abra a massa com um rolo sobre uma superfície levemente enfarinhada, formando um disco fino ou médio, conforme sua preferência. Coloque em uma assadeira untada com um fio de azeite ou forrada com papel manteiga. Fure levemente a massa com um garfo para não estufar demais ao assar.

ASSAR E DICAS EXTRAS

- Leve a pizza montada de volta ao forno a 200 °C por mais 8 a 12 minutos, até que as frutas estejam levemente douradas e a massa crocante nas bordas. Fique de olho para não queimar o mel ou o açúcar. Retire do forno, espere alguns minutos para firmar e corte em fatias.
- Para deixar a pizza ainda mais saudável, controle a quantidade de açúcar, priorize frutas bem maduras e use iogurte natural sem adição de açúcar. Você também pode fazer versões com morango, pera ou abacaxi, sempre combinando com canela, castanhas e um toque de mel. Sirva ainda morna e aproveite uma sobremesa mais leve, rica em fibras e com gorduras boas.



PIZZA SAUDÁVEL COMBINA COM O QUÊ?

- Uma pizza saudável combina muito bem com acompanhamentos leves e frescos, que valorizam os ingredientes e não pesam na digestão. Boas opções são saladas verdes com folhas variadas, tomate-cereja, cenoura ralada e um fio de azeite extra virgem. Legumes grelhados, como abobrinha, berinjela e pimentão, também harmonizam muito bem, trazendo mais fibras e sabor ao prato.
- Para beber, prefira água com gás e limão, chás gelados sem açúcar ou sucos naturais diluídos em água. Se quiser algo mais especial, um vinho tinto leve ou branco seco em pequena quantidade pode ser uma boa escolha. Assim, você mantém o equilíbrio da refeição sem abrir mão do prazer de comer uma boa pizza.



- Outra combinação interessante com pizza saudável é apostar em proteínas magras como frango desfiado, atum em água ou grão-de-bico temperado, servidos como acompanhamento ou entrada. Eles ajudam a aumentar a saciedade sem exagerar nas calorias. Molhos à base de iogurte natural, ervas frescas e limão podem substituir maioneses e cremes mais pesados.
- Para finalizar, se quiser uma sobremesa, escolha frutas frescas, como morango, abacaxi ou uvas, que trazem doçura natural e refrescância. Dessa forma, a refeição fica completa, equilibrada e saborosa, mostrando que é totalmente possível aproveitar pizza e ainda cuidar da saúde.

A tall glass filled with bright yellow-orange juice, garnished with a fresh strawberry and a slice of orange. The background is a soft-focus image of more fruit and ice.

SUCO DE MORANGO COM LARANJA

- Prepare um suco de morango com laranja refrescante, cheio de sabor e vitaminas, perfeito para qualquer momento do dia. A combinação da doçura do morango com o toque cítrico da laranja resulta em uma bebida equilibrada, colorida e muito aromática. A seguir você encontra a lista de ingredientes e o passo a passo simples para fazer em casa, seja para acompanhar o café da manhã, o lanche da tarde ou servir para visitas em dias quentes.

PREPARO

Ingredientes

- 1 xícara (bem cheia) de morangos frescos lavados e sem folhas (cerca de 8 a 10 unidades médias)
- 2 a 3 laranjas grandes e bem suculentas (para render aproximadamente 250–300 ml de suco)
- 200 ml de água gelada ou cubos de gelo a gosto
- Açúcar, mel ou adoçante a gosto (opcional, dependendo da doçura das frutas)
- Rodelas de laranja e morangos em fatias para decorar (opcional)

COMO FAZER

- Esprema as laranjas para obter o suco natural e reserve.
- Coloque no liquidificador os morangos já lavados, o suco de laranja espremido e a água gelada ou alguns cubos de gelo.
- Bata bem por 1 a 2 minutos, até que os morangos estejam totalmente triturados e o suco fique homogêneo.
- Prove e, se desejar, adoce com açúcar, mel ou adoçante, batendo rapidamente apenas para misturar.
- Se preferir um suco mais lisinho, coe antes de servir; se gostar com mais fibras, sirva direto do liquidificador.
- Despeje em copos altos, decore com fatias de morango e rodela de laranja e sirva imediatamente, bem gelado.
-
- Dica: para um sabor ainda mais intenso, deixe os morangos alguns minutos no congelador antes de bater, criando um suco mais cremoso e refrescante.
-



BENEFÍCIOS DE COMER PIZZA SAUDÁVEL COM SUCO DE LARANJA E MORANGO

- Uma pizza preparada com ingredientes saudáveis, como massa integral, queijos magros e vegetais frescos, pode ser uma refeição equilibrada e saborosa. Quando combinada com um suco natural de laranja e morango, o resultado é um prato completo, rico em vitaminas, fibras e antioxidantes. Essa combinação ajuda a manter a saciedade por mais tempo, favorece a digestão e pode ser incluída em um estilo de vida equilibrado sem abrir mão do prazer de comer bem.
- A pizza saudável quando feita com pouco óleo e coberturas leves, oferece carboidratos de qualidade e proteínas importantes para o organismo. Já o suco de laranja e morango é uma excelente fonte de vitamina C, que fortalece o sistema imunológico e contribui para a saúde da pele. Os morangos ainda fornecem antioxidantes que combatem radicais livres, ajudando na prevenção do envelhecimento precoce. Assim, você aproveita uma refeição prática, nutritiva e cheia de sabor, ideal para momentos em família ou com amigos.



CLIQUE E COMPRE

Obrigada