



Peterborough  
Environment City Trust



Peterborough Community Services  
Health and Social Care

### Pizza vegetal

Rendimento: 4 porções

#### Ingredientes:

farinha com fermento 225g/8oz  
150ml / ¼ colher de chá de água  
1 colher de chá de óleo de girassol

#### Desponta:

75g/3oz queijo ralado  
Tomate ½ lata, escorrido e picado  
Pitada de ervas secas  
1 pimenta vermelha  
1 pimentão amarelo  
1 pimenta verde  
1 cebola  
5 cogumelos  
Petróleo

#### Método:

Pré-aquecer o forno a 200c/Gas 6  
Retire o talo e as sementes do pimentão fatia. Corte a cebola e cogumelos.  
Coloque os legumes numa assadeira, jogue em ervas e vegetais misturados, coloque no forno por 15-20min ou até ficar macio.  
Coloque a farinha em uma tigela, adicione a água eo óleo e misture até formar uma bola.  
Polvilhe farinha sobre uma superfície de trabalho and roll out "a massa para formar um círculo.  
Coloque a massa em uma assadeira e cubra com drenados, tomate picado, o queijo e ervas.  
Leve ao forno por 10min no forno, em seguida, adicione os legumes assados e cozinhe por 5-10min.

Dica:  
Assar os legumes separadamente lhes dá um melhor sabor. Se você quiser, você pode usar uma base de pizza pronta ou usar uma mistura de massa de pizza.

Change4Life is a nationwide movement which  
aims to help us all, but especially our kids,  
eat well, move more and live longer.

🔍 Search for change4life  
or call 📞 0300 123 4567\*

\*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change

4 life

Eat well Move more Live longer