

**PIZZA FIT**

Lanche rápido e saudável

 10 minutos 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de pão, sírio, branco, enriquecido (60 g) **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) **ou** 1 unidade de Rap10
- 45 gramas de frango desfiado **ou** 2 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo (32 g) **ou** 60 gramas de patinho moído sem gordura **ou** 1 fatia grande, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (40 g)
- 15 gramas de mussarela - 1 fatia
- 1 fatia média de tomate (15 g)
- 1 folha média de alface (10 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Espalhe molho de tomate e cubra com a opção de proteína.
- 2º Cubra com mussarela e salpique orégano.
- 3º Leve na air fryer ou forno, na temperatura média por 15 minutos.
- 4º 2º Opção de preparo. Pode ser feito na frigideira. Cobrindo com a carne moída e levando na frigideira para grelhar a carne.
- 5º Dobre e coma como se fosse sanduíche.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	177 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	17 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	17 %
GORDURA	6 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	299 mg	299 mg	12 %