

**PIZZA DE RAP 10 ALESSANDRA MELO** 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de rap 10 (28 g)
- 80 gramas de peito de frango, sem pele, cozido **ou** 80 gramas de patinho cozido
- 1 fatia media de queijo muzarella (20 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de ketchup 0 açúcar (11 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o rap 10 em uma frigideira, pincele a massa com requeijão ou ketchup e recheie com o frango ou a carne, finalize com o queijo.
- 2º Pode colocar em cima tomate cereja, azeitonas e orégano á gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (141 g)	% DDR
ENERGIA	216 kcal	304 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	13 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	25 g	35 g	47 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	225 mg	317 mg	13 %