

**PIZZA DE RAP10** 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de rap 10 [ unidade ] (40 g)
- 50 gramas de frango desfiado
- 1 fatia media de queijo muzarella (20 g)
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate (40 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, manjerição, seco (1 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Reúna todos os ingredientes
- 2º Abra a massa de rap10 e espalhe o extrato de tomate
- 3º Recheie com o frango
- 4º Coloque em pedaços a fatia de queijo mussarela
- 5º Por fim, acrescente o manjerição e óregano
- 6º Leve a pizza em uma frigideira tampada por dois minutos ou até que o queijo derreta
- 7º Após isso é só servir

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (152 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 177 kcal  | 269 kcal           | 13 %  |
| CARBOIDRATOS       | 21 g      | 31 g               | 10 %  |
| PROTEÍNA           | 13 g      | 20 g               | 27 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 8 g                | 14 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 4 g                | 17 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 5 g                | 19 %  |
| SÓDIO              | 309 mg    | 469 mg             | 20 %  |