

**PIZZA DE RAP 10** 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)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido (20 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- pitada de açafrão

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 (172 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	317 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	12 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	21 g	36 g	48 %
GORDURA	6 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	185 mg	319 mg	13 %