

PIZZA DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 100 gramas de brócolos cozidos
- 20 gramas de queijo cottage Corpos Danone
- 10 gramas de polpa de tomate Pingo Doce
- 30 gramas de cogumelos laminados Auchan
- 50 gramas de frango cozido
- 5 gramas de orégão seco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar o ovo com 1 colher de sopa de queijo cottage (10 g) e os brócolos previamente cozidos, até obter uma massa homogénea.
- 2º Espalhar a massa numa frigideira antiaderente. Tapar e deixar cozinhar em lume brando
- 3º Virar a massa quando dourar.
- 4º Colocar a polpa de tomate, o frango desfiado e os cogumelos. Por cima deitar o queijo cottage (10 g) e polvilhar com orégãos.
- 5º Tapar novamente e deixar cozinhar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DR |
|--------------------|-----------|------|
| ENERGIA | 90 kcal | 4 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 22 % |
| H. CARBONO | 1 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 4 g | 6 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 192 mg | 8 % |