

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 %