



PIZZA SAUDÁVEL

 10 horas

 10 horas

INGREDIENTES

- 100 gramas de frango desfiado
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 20 gramas de tapioca de goma

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes espalhe em uma frigideira e deixe dourar o lado de baixo
- 2º Depois vire a pizzinha e cubra com o que preferir. Ex: queijo minas e tomates!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	14 g	18 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	76 mg	3 %