



## PIZZA CASEIRA - CAMARÃO OU ATUM C/ QUEIJO COALHO

 1 unidade

### INGREDIENTES

- 1 unidade de pizza de Frigideira Integral, Linha Equilíbrio, Massa Leve [25 g] OU 1 rap10 [40g]
- 2 colheres de sopa de purê de tomate [20 g]
- 1 fatia média de queijo de coalho light [30 g]
- 120 gramas de camarão refogado c/ pouco azeite **ou** 1 lata de atum em conserva [120 g]
- 4 fatias médias de tomate [60 g]
- 10 folhas de manjericão, fresco [5 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça a frigideira em fogo baixo. Caso seja antiaderente, não há necessidade de untar com azeite de oliva.
- 2º Espalhe o purê de tomate sobre a massa. Adicione o restante dos ingredientes na ordem que desejar. Se usar atum, descarte toda a conserva e, em uma peneira, lave-o em agua corrente para retirar o excesso da salmoura que fica no atum.
- 3º Tampe e em 3 minutos está pronta para servir.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [242 g]	% DDR
ENERGIA	133 kcal	321 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	8 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	14 g	35 g	47 %
GORDURA	4 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	282 mg	682 mg	28 %