

PIZZA PÃO

 1 unidade

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma industrializado (25 g) **ou** 1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)
- 1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 25 gramas, colher de sopa de frango Desfiado **ou** 25 gramas, 1 colher de sopa de carne desfiada
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloca o molho de tomate sobre a fatia de pão em seguida a muçarela, o frango ou carne e finaliza com o tomate e cebola por cima. Leva na air fryer, microondas ou forno até gratinar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (130 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	13 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	290 mg	377 mg	16 %