

**PIZZA DELÍCIA LOW CARB (CÓPIA)** 40 minutos 1 hora 3 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades pequenas de peito de frango, sem pele, cozido temperado e desfiado [420 g]
- 1 xícara de chá de queijo, parmesão, ralado [100 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate com semente cru [15 g]
- 1 porção de 4 unidades de azeitona verde em conserva [16 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido [30 g]
- 50 gramas de queijo canastra [5 fatias finas]
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola cozida [20 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Modo de preparo da massa Misture o frango desfiado com o ovo e o queijo parmesão ralado. Depois forre uma assadeira, cobrindo todo o fundo com uma camada fina ou divida a porção em 3 partes e forre a frigideira forrando bem o fundo. Na assadeira leve ao forno até dourar e depois passe o molho de tomate, adicione o brócolis, queijo canastra, o tomate, cebola e a azeitona. Na frigideira frite um dos lados, depois vire e passe o molho de tomate, adicione o brócolis, queijo canastra, o tomate, cebola e a azeitona, enquanto frita o outro lado.
- 2º A cobertura da Pizza foi uma sugestão, use sua imaginação, mas priorize sempre alimentos de verdade.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (167 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	312 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	4 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	25 g	41 g	55 %
GORDURA	8 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	439 mg	731 mg	30 %