



PIZZA DE FRIGIDEIRA VEGETARIANA/VEGANA (CÓPIA)

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de pão sírio ou Rap10 integral [64 g]
- 4 colheres de sopa de molho de tomate [80 g]
- 2 fatias medias de queijo muzzarella [40 g] **ou** 60 gramas de queijo mussarela vegetal Vida veg **ou** 3 fatias de queijo de soja [tofu] [60 g]
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate [30 g]
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva [24 g]
- 1 porção de 4 unidades de azeitona verde em conserva [16 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o pão sírio numa frigideira antiaderente em fogo médio até dar uma leve tostada no centro
- 2º Espalhe o molho de tomate e em seguida acrescente o recheio nessa ordem: queijo, tomate, milho, azeitonas [opcional] e orégano
- 3º Se for usar milho em conserva a dica é lavar numa peneira em água corrente para tirar o excesso de sódio da conserva.
- 4º Desligue o fogo e tampe a frigideira com um prato ou tampa que caiba para que todos ingredientes fiquem aquecidos e o queijo derretido.
- 5º Use a criatividade e crie novos sabores!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (268 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	349 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	18 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	18 %
GORDURA	5 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	28 %
SÓDIO	452 mg	1212 mg	50 %