



## PIZZA PROTEICA - ATUM/ FRANGO, OVO E QUEIJO

### INGREDIENTES

- 100 gramas de atum ou frango desfiado
- 45 gramas de ovo inteiro [45g]
- 30 gramas de queijo ralado **ou** 10 gramas de levedura Nutricional
- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40g] **ou** 0.2 porções de molho de tomate caseiro [36 g]
- Tomate em rodela a gosto **ou** 8 fatias médias de tomate [120 g]
- Orégano a gosto **ou** 5 gramas de orégano

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um prato ou tigela misture o ovo com atum ou frango desfiado;
- 2º Leve a frigideira untada e espalhe bem;
- 3º Quando dourar em baixo vire e em fogo baixo adicione o molho de tomate, queijo, rodela de tomate e orégano;
- 4º Está pronta!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	258 mg	11 %