

**PÃO PIZZA** 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 2 fatias médias, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (60 g) ou 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g)
- 4 fatias médias de tomate (60 g)
- orégano a gosto

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º corte o pão ao meio
- 2º coloque o queijo e o tomate e salpique orégano por cima
- 3º leve a airfryer ou ao forno até dourar

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (82 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 192 kcal  | 156 kcal          | 8 %   |
| CARBOIDRATOS       | 22 g      | 18 g              | 6 %   |
| PROTEÍNA           | 9 g       | 7 g               | 10 %  |
| GORDURA            | 8 g       | 6 g               | 12 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g       | 4 g               | 16 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 2 g               | 6 %   |
| SÓDIO              | 257 mg    | 210 mg            | 9 %   |