

**PIZZA DE FRIGIDEIRA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de rap 10 [28 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]
- 3 fatias médias de tomate [45 g]
- Rúcula a gosto
- 1 pitada de orégano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Levar todos os ingredientes a uma frigideira e tampar até derreter o queijo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (156 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	169 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	14 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	12 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	18 %
SÓDIO	141 mg	220 mg	9 %