

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

- 100 gramas de frango cozido e desfiado sem molho
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)
- manjerição e orégano a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture o frango desfiado com o ovo e temperos a gosto e leve para uma frigideira untada
- 2º depois de virar a massa adicione o molho de tomate, o queijo, orégano e o manjerição

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (184 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	319 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	1 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	20 g	37 g	49 %
GORDURA	9 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	157 mg	290 mg	12 %