

**PIZZA DE RAPIO** 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de rap 10 [unidade] (40 g)
- 50 gramas de frango desfiado
- 1 fatia media de queijo muzarella (20 g)
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate (40 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, manjerição, seco (1 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reúna todos os ingredientes
- 2º Abra a massa de rap10 e espalhe o extrato de tomate
- 3º Recheie com o frango
- 4º Coloque em pedaços a fatia de queijo mussarela
- 5º Por fim, acrescente o manjerição e óregano
- 6º Leve a pizza em uma frigideira tampada por dois minutos ou até que o queijo derreta
- 7º Após isso é só servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (152 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	21 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	20 g	27 %
GORDURA	5 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	309 mg	469 mg	20 %