

OPÇÃO DE JANTAR 2

PARA VARIAR JANTAR

 1 PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1 porção de pizza de Rap 10 (141 g)
- 1 copo duplo cheio de suco de laranja pêra (240 g)
- 1 porção de molho de tomate funcional (54 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Molho de tomate caseiro para substituir o catchup, para pincelar na massa
- 2º Optar por rap 10 integral Recheio pode ser substituído por atum, carne moída ou acrescentar mais uma fatia de queijo com tomate cereja e manjerição com orégano.
- 3º Caso queira pode apenas rechear o rap 10 com alguma fonte de proteína e vegetais. Exemplos: ovo mexido, carne de penela desfiado, carne moída, pate de frango, pastinha de homus, lentilha, tofu Rúcula, alface, tomate, cenoura ralada, etc. Use a criatividade. Sempre opte pelos mais naturais evite presunto, salame, mortadela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (436 g)	% DDR
ENERGIA	91 kcal	395 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	9 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	37 g	50 %
GORDURA	2 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	74 mg	323 mg	13 %