

## PIZZA SAUDÁVEL

Ideal para almoço e jantar

 20 minutos

 20 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 porção de rap 10 [28 g] ou 1 unidade grande de pão, sírio, trigo integral [64 g]
- 3 colheres de sopa de molho de tomate [60 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]
- 6 fatias pequenas de tomate [60 g]
- 50 gramas de frango desfiado
- 30 gramas de creme de Ricota ou 2 colheres de sopa cheias de requeijão light sem lactose [60 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º No rap 10 ou pão sírio, coloque o molho de tomate, o queijo (espalhe pela massa) e o frango.
- 2º Acrescente o creme de ricota ou requeijão, colocando pequenas colheres pela massa a fim de preencher a mesma.
- 3º Adicione o orégano na massa.
- 4º Coloque no forno e deixe até gratinar o queijo na massa.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [283 g]	% DDR
ENERGIA	129 kcal	366 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	13 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	35 %
GORDURA	5 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	251 mg	709 mg	30 %