



FOCACCIA DE TOMILHO E CEBOLA

Super rápida e com maior teor proteico

 4 porções

INGREDIENTS

- 1 unidade completa of massa de Pizza "Proteica" (Prozis) (250 g)
- Cerca de 5 rodelas de cebola crua
- Cerca de 1/2 unidade de pimento vermelho
- Pimenta preta q.b.
- Tomilho q.b.
- 1 colher de sobremesa de azeite

COOKING METHOD

- 1º Dispor a massa de pizza numa folha de papel vegetal e pré-aquecer o forno a 200°C.
- 2º Partir a massa em duas metades e dispor uma em cima da outra.
- 3º Distribuir a cebola, o pimento, as especiarias e o azeite em cima da massa.
- 4º Vai ao forno durante cerca de 20-25 minutos a 180°C (ou até começar a dourar na superfície superior).
- 5º Servir como entrada, acompanhado de uma salada de canónigos e alface, por exemplo.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (98 g)	% DRI
ENERGY	204 kcal	201 kcal	10 %
PROTEIN	21 g	21 g	41 %
CARBOHYDRATE	12 g	12 g	4 %
SUGARS	2 g	2 g	2 %
FAT	8 g	7 g	11 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	7 %
FIBER	4 g	4 g	15 %
SODIUM	2 mg	2 mg	0 %