

SANDUICHE DE PIZZA

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão integral [70 g]
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]
- 3 colheres de sopa de frango desfiado [60g]
- 1 fatia media de queijo muçarela [20 g]
- 3 rodela médias de tomate [45 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º masse o pão com uma colher para que fique mais fino, adicione o molho de tomate e o frango desfiado. Por fim, finalize com o queijo light em pedaços, o tomate e orégano. Leve para a airfryer por 10 minutos a 200°C e aproveite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	165 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	262 mg	11 %