

Rap 10 de carne moída

1 unidade

Ingredientes

ou

100 gramas de carne moída

ou

Rap 10 FIT

ou

20 gramas de mussarela

ou

50 gramas de salada de alface e tomate

ou

1 unidade de alho cru (3 g)

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

ou

2 pitadas de condimento, pimenta do reino (0 g)

Método de preparo

1

Tempere a carne moída crua com alho, cebola, sal e pimenta do reino

2

coloque a carne moída temperada e crua no rap 10

3

leve o o rap 10 com a carne moída em uma frigideira bem quente com um fio de óleo ou azeite

4

recheie o rap 10 com queijo, e salada de alface e tomate