

**PIZZA PROTEICA** 30 minutos**INGREDIENTES**

- 2 unidades pequenas de peito de frango, sem pele, cozido desfiado [280 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 3 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingrediente e bater no liquidificador
- 2º Untar uma forma redonda com azeite. Adicionar a massa na forma modelando com a mão.
- 3º Adicionar o recheio de sua preferência. Queijo, tomate, milho, ervilha, orégano, ovo cozido...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	27 g	36 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	126 mg	5 %