

PIZZA DE RAP 10

 1 unidade

INGREDIENTES

- 1 porção de rap 10 Fibras (40 g)
- 1 colher de sopa de molho de tomate industrializado (20 g)
- 2 fatias de mussarela (60g) ou ralada **ou** 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (30 g) **ou** 2 fatias grandes, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (80 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- óregano a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fazer furinhos na massa e dourar o rap 10 na frigideira
- 2º Molhar a massa com o molho de tomate
- 3º adicione o queijo, tomate e oregano
- 4º adicione um pouquinho de agua para ajudar a derreter o queijo e tampe
- 5º adicione um pouquinho de agua para ajudar a derreter o queijo e tampe

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (150 g)	% DDR
ENERGIA	207 kcal	310 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	15 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	22 %
GORDURA	12 g	17 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	350 mg	525 mg	22 %