



PIZZA DE PÃO ÁRABE

 10 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]
- 2 fatias medias de queijo muzzarella [40 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g]
- 5 folhas de manjeriçã, fresco [3 g]
- 1 unidade de pão árabe, tradicional ou integral [50 g]
- 3 Colheres de sopa de frango cozido desfiado [60 g] ou 3 Colheres de sopa cheias de atum sólido ao natural [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Monte a pizza adicionando o molho de tomate, o queijo, o frango desfiado e finalize com os temperos.
- 2º Leve a pizza para a airfryer a 200° c por 5 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [220 g]	% DDR
ENERGIA	162 kcal	357 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	15 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	14 g	31 g	41 %
GORDURA	6 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	320 mg	704 mg	29 %