

Pizza de Rap 10 nutritiva

● Total 20 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 porção de rap 10 (28 g)

ou

80 gramas de peito de frango, sem pele, cozido

ou

80 gramas de patinho cozido

ou

1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)

ou

1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)

ou

1 colher de sopa rasa de ketchup 0 açúcar (11 g)

ou

2 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido (20 g)

ou

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

ou

pitada de açafraão

Método de preparo

1

Coloque o rap 10 em uma frigideira, pincele a massa com requeijão ou ketchup e recheie com o frango ou a carne, finalize com o queijo.

2

Pode colocar em cima tomate cereja, azeitonas e orégano á gosto