

**PIZZA DE PÃO DE FORMA**

pão de forma com frango queijo e tomate

 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia de pão de forma (25 g)
- 1 colher de sopa de extrato de tomate (20 g)
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de frango desfiado (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque extrato de tomate em cima do pão de forma, depois adicione o queijo e o frango desfiado. Acrescente rodela de tomate, e temperos á gosto por cima. 5 minutos na air fryer ou forno, e pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DDR
ENERGIA	182 kcal	246 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	13 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	18 g	24 %
GORDURA	8 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	311 mg	420 mg	18 %