



SANDUÍCHE DE PIZZA

Lanchinho rico em proteínas e baixo em calorias, que pode ser usado durante o seu emagrecimento a fim de contribuir com a saciedade.

 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma integral [25 g]
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]
- 3 colheres de sopa cheia [60g] de peito de frango desfiado, sem pele, cozido
- 20 gramas de queijo light
- 3 rodelas de tomate
- 1 pitada de orégano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse o pão com uma colher para que fique mais fino
- 2º Adicione o molho de tomate e o frango desfiado
- 3º Finalize com o queijo light em pedaços, o tomate e orégano
- 4º Leve para a airfryer por 10 minutos a 200°C e aproveite ;)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [170 g]	% DDR
ENERGIA	139 kcal	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	10 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	16 g	27 g	36 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	151 mg	257 mg	11 %