

**PIZZA MARGUERITA DE RAP10**

Opção vegetariana para lanche ou jantar

 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de rap10 Integral
- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]
- 50 gramas de tomate cereja
- 5 folhas de manjerição, fresco [3 g]
- 2 fatias de mussarela

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Doure o rap10, depois coloque o molho de tomate, o queijo muçarela, que pode ser ralado ou em fatias, os tomates e as folhas de manjerição. Deixe na frigideira por pelo menos 10 minutos, em fogo médio.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [163 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 140 kcal  | 228 kcal           | 11 %  |
| CARBOIDRATOS       | 14 g      | 23 g               | 8 %   |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 11 g               | 14 %  |
| GORDURA            | 7 g       | 11 g               | 20 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g       | 6 g                | 29 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                | 15 %  |
| SÓDIO              | 311 mg    | 506 mg             | 21 %  |