nutrium

NICOLE PÊGO

PIZZA PROTEICA DE FRIGIDEIRA

Uma refeição com baixo teor calórico mas saborosa para substituir lanches ou jantar

5 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de rap 10 (unidade) (40 g)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate (40 g)
- 1.5 fatias medias de queijo muzarella (30 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 2.5 folhas de manjericão, fresco (1 g)
- 5 colheres de sopa de frango desfiado (75 g) ou 1/2 lata de atum em conserva light (99 g)
- rúcula crua á vontade

MÉTODO DE PREPARO

1º Separe uma frigideira antiaderente e leve ao fogo (sem óleo)
2º Espalhe o molho de tomate sobre o Rap 10, adicione o queijo e os ingredientes.
3º Deixe na frigideira até que o queijo derreta e a base fique crocante.
4º Retire do fogo e adicione temperos como orégano.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (235 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	324 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	12 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	32 g	43 %
GORDURA	4 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	288 mg	677 mg	28 %