

**PIZZA COM RAPIO**

Opção de Pizza fit para o lanche

 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de rap10 Integral
- 2 colheres de sopa de molho de tomate sem açúcar (40 g)
- tomate cereja a gosto
- folhas de manjericão a gosto
- 2 fatias de mussarela (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de frango desfiado cozido (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Doure o rap10, depois coloque o molho de tomate, o frango, o queijo muçarela, que pode ser ralado ou em fatias, os tomates e as folhas de manjericão e orégano [opcional]. Deixe na frigideira por pelo menos 5 minutos, em fogo médio ou até o queijo derreter.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (183 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	276 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	12 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	22 %
GORDURA	7 g	13 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	286 mg	522 mg	22 %