

**PIZZA SAUDÁVEL E SABOROSA**

Ideal para lanche da tarde ou ceia

 20 minutos 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de rap 10 [28 g]
- 3 colheres de sopa de molho de tomate [60 g]
- 1 fatia media de queijo muzarella [20 g] ou 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 6 fatias pequenas de tomate [60 g]
- 3 col de sopa de frango desfiado [60g]
- óregano a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No rap 10, coloque o molho de tomate, o queijo ou requeijão (espalhe pela massa) e o frango.
- 2º Adicione o orégano na massa.
- 3º Coloque no forno ou Airfryer e deixe até gratinar o queijo na massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [228 g]	% DDR
ENERGIA	105 kcal	240 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	11 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	27 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	229 mg	520 mg	22 %