



PIZZA DE RAPIO FIT E PROTEÍCA

Quer uma pizza caseira sem bagunça? Use Rap10 como base e tenha uma versão leve e crocante em minutos. Além de deliciosa, essa receita é uma forma prática de incluir mais vegetais e proteínas nas refeições menores. E o melhor? Dá para congelar e ter sempre à mão.

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]
- 1 fatia média de queijo muçarela [20 g]
- 2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [40 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g] **ou** 4 unidades de ovo de codorna cozido [40 g]
- 1 colher de sopa cheia de cebola picada ou cebola em rodelas [10 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de alho poró [10g]
- 1 colher de sopa rasa, picado de pimentão [8 g]
- 1/2 unidade média de tomate [50 g]
- 1 colher de sopa cheia de milho [24 g]
- 1 Unidade de rap10 fit [33 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Espalhe o molho de tomate sobre o Rap10, cobrindo toda a superfície. Para aqueles que gostam da massa mais crocante, sugiro pré aquecer a massa levemente na frigideira e esperar esfriar antes de aplicar o molho.
- 2º Adicione o queijo muçarela, o frango desfiado, o ovo e os vegetais escolhidos. É possível adicionar temperos como orégano, manjeriço e páprica nessa etapa. É importante que os vegetais fiquem em cima do ovo e do frango para evitar que ressequem.
- 3º Leve à air fryer a 180°C por aproximadamente 8 minutos ou até dourar. Se preferir, asse no forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 10 minutos.
- 4º Retire do forno ou air fryer e sirva imediatamente.
- 5º É possível congelar essa receita. Para isso, monte as pizzas e empilhe-as separando cada unidade com uma camada de papel alumínio. Conserve no freezer por até 10 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [256 g]	% DDR
ENERGIA	142 kcal	363 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	11 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	32 %
GORDURA	7 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	226 mg	576 mg	24 %