

**PIZZA NO PÃO DE FORMA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia de pão de forma integral (25 g)
- 1 colher de sobremesa de molho de tomate (17 g)
- 1 fatia media de queijo muzarella (20 g)
- 1 fatia média de tomate (15 g)
- 1 folha de manjerição fresco
- Orégano     gosto

M TOD  DE PREPARO

- 1  Passe o molho de tomate no pão, acrescente o queijo, em seguida o tomate. Salpique o orégano. Leve para assar na airfryer ou forno aquecido até derreter o queijo. Acrescente a folhinha de manjeriço e sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (78 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	19 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	9 %
GORDURA	8 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	385 mg	299 mg	12 %