



### PIZZA DE PROTEÍNA (CÓPIA)

Aquela pedida de sábado, a noite !

## INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 2 peitos pequenos de frango cozido (280 g)
- 100 gramas de queijo ralado
- 1- colher de pó Royal 10 gr.

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Processe, todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º Coloque o pó Royal. Depois da massa processada misture bem.
- 3º Unte uma forma . coloque a massa .
- 4º Assar em forno 180gr. por 20 min.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	268 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	24 g	32 %
GORDURA	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—
SÓDIO	352 mg	15 %