



PIZZA DE RAP 10

 15 minutos 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão Tortilha Integral Rap10 (40 g)
- 1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)
- 60 gramas ou 3 colheres de sopa cheias de peito de frango desfiado
- 2 fatias de queijo mussarela
- 4 unidades médias de azeitona verde em conserva (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Abra a massa de Rap10 e espalhe o molho de tomate por cima;
- 2º Coloque o frango e espalhe;
- 3º Coloque as fatias de queijo mussarela cortada em pedaços finos ou ralada; E adicione as azeitonas;
- 4º Coloque na frigideira até o queijo derreter;
- 5º Agora é só servir. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 202 kcal | 10 % |
| CARBOIDRATOS | 12 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 18 g | 23 % |
| GORDURA | 9 g | 16 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 16 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 8 % |
| SÓDIO | 281 mg | 12 % |