



## PIZZA DE RAP 10 (CÓPIA)

Uma refeição com baixo teor calórico mas saborosa para substituir lanches ou jantar

 5 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 porção de rap 10 [ unidade] [40 g]
- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]
- 1.5 fatias medias de queijo muzarella [30 g]
- 1/2 colher de sopa rasa de requeijão light [8 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g]
- 2.5 folhas de manjeriçã, fresco [1 g]
- 5 colheres de sopa de frango desfiado [75 g] ou 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cozido, bem fervido [100 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a cerca de 200°C.
- 2º Espalhe o molho de tomate sobre o Rap 10, adicione o queijo e os ingredientes de sua preferência.
- 3º Asse por cerca de 10 a 15 minutos, ou até que o queijo derreta e a base fique crocante.
- 4º Retire do forno e, se desejar, regue com azeite e adicione temperos como orégano.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (235 g)	% DDR
ENERGIA	154 kcal	362 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	12 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	27 g	36 %
GORDURA	7 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	255 mg	599 mg	25 %