

PÃO DE PIZZA

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma industrializado (50 g)
- 60 gramas de mussarela
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe uma camada fina de requeijão light em cada fatia do pão.
- 2º Adicione uma fatia de mussarela, uma rodela de tomate e orégano a gosto.
- 3º Leve para assar na air fryer por 10 minutos a 160°C

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (78 g)	% DDR
ENERGIA	235 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	19 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	9 g	12 %
GORDURA	12 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	407 mg	318 mg	13 %