

PIZZA FIT DE FRANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de rap 10 (28 g)
- 1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)
- 80 gramas de frango Desfiado
- 20 gramas de mussarela
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe o molho de tomate por todo o rap 10, adicione o frango desfiado já temperado, por cima coloque uma fatia de queijo mussarela, orégano a gosto e leve para assar.
- 2º Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (149 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	259 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	13 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	19 g	29 g	39 %
GORDURA	5 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	248 mg	370 mg	15 %