

**PIZZA DE FRIGIDEIRA VEGETARIANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de pão, sírio, trigo integral (64 g)
- 4 colheres de sopa de molho de tomate (80 g)
- 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva (24 g)
- 1 porção de 4 unidades de azeitona verde em conserva (16 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o pão sírio numa frigideira antiaderente em fogo médio até dar uma leve tostada no centro
- 2º Espalhe o molho de tomate e em seguida acrescente o recheio nessa ordem: queijo, tomate, milho, azeitonas (opcional) e orégano
- 3º Se for usar milho em conserva a dica é lavar numa peneira em água corrente para tirar o excesso de sódio da conserva.
- 4º Desligue o fogo e tampe a frigideira com um prato ou tampa que caiba para que todos ingredientes fiquem aquecidos e o queijo derretido.
- 5º Use a criatividade e crie novos sabores!
- 6º Use a criatividade e crie novos sabores!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (255 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 143 kcal | 363 kcal | 18 % |
| CARBOIDRATOS | 19 g | 48 g | 16 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 17 g | 23 % |
| GORDURA | 5 g | 14 g | 25 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 7 g | 31 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 7 g | 28 % |
| SÓDIO | 448 mg | 1143 mg | 48 % |