

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

- 1 unidade grande de pão, sírio, trigo integral (64 g)
- 3 colheres de sopa de molho de tomate (60 g)
- 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g)
- 1 colher de sopa cheia de carne moída refogada (25 g) **ou** 1/2 unidade pequena de filé de frango grelhado (50 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva (24 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido (20 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o pão sírio numa frigideira em fogo baixo
- 2º Adicione o molho de tomate e o queijo na sequência
- 3º Coloque o recheio escolhido [carne moída e brócolis, frango grelhado em cubos e milho...]
- 4º Distribua o requeijão por cima em fios com auxílio de uma faca ou colher
- 5º Salpique orégano por cima
- 6º Desligue o fogo, e tampe a frigideira para que todos ingredientes fiquem aquecidos.
- 7º Desligue o fogo, e tampe a frigideira para que todos ingredientes fiquem aquecidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (240 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	432 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	19 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	12 g	29 g	39 %
GORDURA	7 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	9 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	358 mg	857 mg	36 %