



PIZZINHA DE AIRFRAYER

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de pão, sírio, trigo integral (64 g) **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate (40 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Espalhe o molho de tomate no pão sírio ou abra ao meio o pão francês e espalhe o molho da mesma forma.
- 2º Adicione o queijo e o orégano.
- 3º Coloque na airfryer a 180 graus por 5 minutos - o tempo pode variar de acordo com a potência
- 4º Adicional: se quiser coloque vegetais de baixa densidade calórica como milho, brócolis, tomate, azeitonas e capriche nos temperos como manjeriçã, alho, cebola...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 199 kcal | 10 % |
| CARBOIDRATOS | 30 g | 10 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 11 % |
| GORDURA | 5 g | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 13 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 500 mg | 21 % |