



PIZZA NO PÃO SÍRIO / PÃO ÁRABE

 1 Unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de pão, sírio, branco, enriquecido [60 g]
- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]
- 2 fatias médias de queijo muzzarella [40 g] **ou** 2 colheres de sopa rasas de requeijão light [30 g]
- 100 gramas de carne moída crua **ou** 100 gramas de frango cru **ou** 1 lata de atum, branco, lata em água, sólido drenado [172 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g]
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva [48 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de ervilha em conserva [27 g]
- 3 fatias médias de tomate [45 g]
- 5 folhas de manjeriçã, fresco [3 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias de espinafre [50 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g] **ou** 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g] **ou** 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta, branca [2 g] **ou** 1 colher de chá de condimento, salsinha, desidratada [1 g] **ou** 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g] **ou** 1 colher de chá, folhas de condimento, manjeriçã, seco [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente coloque a carne/frango/atum cru e moído, tempere a gosto com os condimentos (páprica, orégano, salsinha, manjeriçã, pimenta...) a gosto, ajuste o sal.
- 2º Em uma folha de pão sírio (pão árabe) passe o molho de tomate, distribua a carne/frango/atum moído em toda parte. Deixando uma camada fina de carne distribuída.
- 3º Faça o recheio de sua preferência com queijo/requeijão, ovo cozido em rodela, milho/ervilha, tiras de tomate e finalize com manjeriçã e salpique com orégano.
- 4º Leve ao forno pré-aquecido ou Air Fryer, 180 graus, até dourar e cozinhar a carne.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [450 g]	% DDR
ENERGIA	147 kcal	661 kcal	33 %
CARBOIDRATOS	11 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	13 g	57 g	76 %
GORDURA	6 g	26 g	48 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 g	48 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	18 %
SÓDIO	294 mg	1324 mg	55 %