

PIZZA DA MARI

 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de pão, sírio, branco, enriquecido (60 g) ou 2 fatias de pão de forma industrializado (50 g)
- 1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)
- 1 colher de sopa de frango desfiado (15 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Use o pão sírio ou fatia de pão normal para ser a base da pizza.
- 2º Passe uma camada de molho de tomate, espalhe o frango desfiado e coloque rodela de tomate.
- 3º Salpique o orégano por cima.
- 4º Leve ao forno pré-aquecido ou Air Fryer a 180 graus por 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (120 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 151 kcal | 181 kcal | 9 % |
| CARBOIDRATOS | 27 g | 32 g | 11 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 9 g | 12 % |
| GORDURA | 2 g | 2 g | 3 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 8 % |
| SÓDIO | 369 mg | 443 mg | 18 % |