



PIZZA DE PROTEÍNA / QUEIJO BRANCO / FRANGO / TOMATE

Aquela pedida de sábado, a noite !

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 2 peitos pequenos de frango cozido (280 g)
- 1- colher de pó Royal 10 gr.
- 100 gramas de queijo de minas
- 4 fatias pequenas de tomate (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Processe, todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º Coloque o pó Royal. Depois da massa processada misture bem.
- 3º Unte uma forma . coloque a massa .
- 4º Assar em forno 180gr. por 20 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	26 %
GORDURA	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	338 mg	14 %