

Pizza de fiambre e ovo

PIZZA

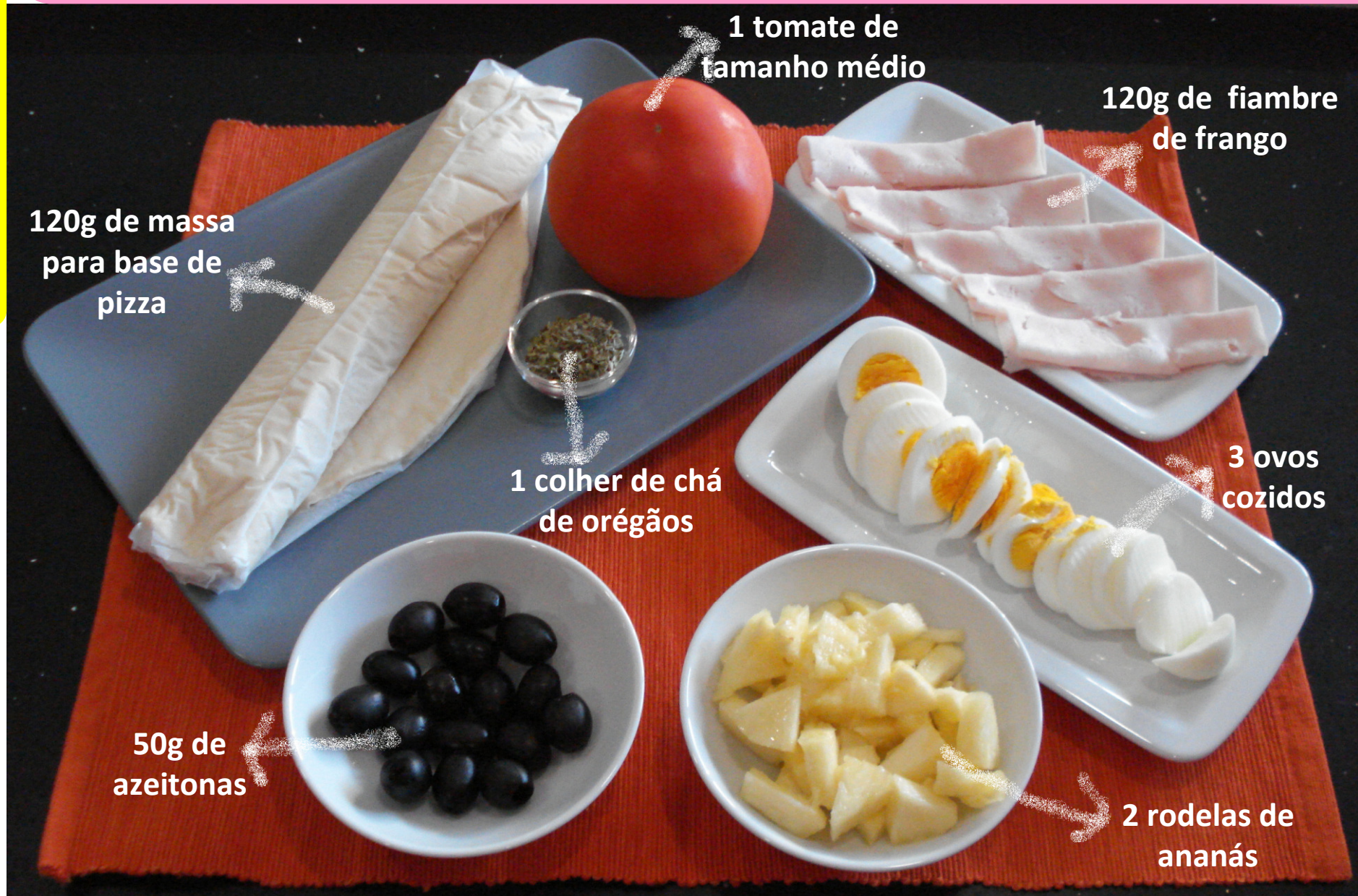


Pizza de fiambre e ovo

O que debes fazer...

Para 8 fatias

PIZZA



120g de massa
para base de
pizza

1 tomate de
tamanho médio

120g de fiambre
de frango

1 colher de chá
de orégãos

3 ovos
cozidos

50g de
azeitonas

2 rodelas de
ananás

Pizza de fiambre e ovo

O que deves fazer...



Prepara o molho de tomate, reduzindo o tomate a polpa e juntando os orégãos. Estende este molho sobre a base da pizza.



Corta o fiambre em pedaços pequenos e coloca-os sobre a pizza.



Fatia os ovos e coloca-os sobre a pizza.



Coloca os pedaços de ananás sobre a pizza.



Adiciona as azeitonas e os orégãos e leva ao forno pré-aquecido a 180°.

resultado
↓

Pizza de fiambre e ovo

Como ficou...

PIZZA

Composição Nutricional (por fatia)

160,4kcal

9,5g
Hidratos de
carbono

6,2g
proteínas

10,7g
Gordura

SABIAS QUE...

Uma pizza pode representar um prato saudável, desde que se escolham ingredientes saudáveis para a sua confecção?

Deves diversificar os ingredientes utilizados, privilegiando os hortícolas e a fruta!

