

Pizza de 2 pimentos com cogumelos

A pizza é um prato italiano com origem em Nápoles. Apesar de estar associada à *fast food*, a pizza, como qualquer prato, pode ser confeccionada de modo a ser uma opção nutricionalmente interessante.

Reduza a quantidade de queijo e substitua os ingredientes mais processados (como o bacon e o chouriço) por alternativas de origem vegetal, como o pimento, o milho e os cogumelos.

Por 100g:

157 kcal
Energia
IDR 8%

6g
Gordura
IDR 8%

6g
Proteína
IDR 13%

19g
Hidratos
Carbono
IDR 7%

2g
Fibra
IDR 6%

*IDR → Ingestão Diária
Recomendada



Alergénios
Glúten, leite e ovos.

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes (para 2 pessoas)

Base de pizza	Milho
Polpa de tomate	Cebola
Pimento Verde	Azeitonas
Pimento vermelho	Queijo
Cogumelos	Orégãos

Cortar o pimento em tiras e as cebolas em meias luas.

Colocar a base de pizza num tabuleiro e cobrir com polpa de tomate. Distribuir os ingredientes por cima. Colocar o queijo ralado e polvilhar com orégãos. Levar ao forno.