

PIZZA LIGHT COM TOMATE SECO E RÚCULA

INGREDIENTES

1 Rap10 integral (120Kcal)

1 colher de sopa de Pomarola natural (4kcal)

1 fatia de mussarela (47Kcal)

1 fatia de peito de peru light (14Kcal)

1 colher de sopa e queijo tipo cottage (23Kcal)

2 pedaços de tomate seco picados(tire o excesso de óleo) - (26Kcal)

1/2 colher de azeite de oliva (40kcal)

Sal

Orégano

Rúcula à gosto

MODO DE PREPARO

Numa frigideira, coloque o Rap10 para aquecer um pouco de cada lado. Desligue o fogo.

Espalhe a pomarola pelo disco

Coloque a fatia de mussarela, o peito de perú light, o cottage, o tomate seco e polvilhe o orégano.

Tampe a frigideira e ligue o fogo baixo para aquecer rapidamente. Desligue o fogo e mantenha tampado um pouquinho (se o fogo fica aceso, acaba queimando a massa)

Já no prato, coloque as folhas de rúcula, salpique sal e o azeite.

Total de calorias = 274

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54956-pizza-light-com-tomate-seco-e-rucula.html>