



FOCACCIA DE TOMILHO E CEBOLA

Super rápida e com maior teor proteico

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade completa de massa de Pizza "Proteica" (Prozis) (250 g)
- Cerca de 5 rodelas de cebola crua
- Cerca de 1/2 unidade de pimento vermelho
- Pimenta preta q.b.
- Tomilho q.b.
- 1 colher de sobremesa de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Dispor a massa de pizza numa folha de papel vegetal e pré-aquecer o forno a 200°C.
- 2º Partir a massa em duas metades e dispor uma em cima da outra.
- 3º Distribuir a cebola, o pimento, as especiarias e o azeite em cima da massa.
- 4º Vai ao forno durante cerca de 20-25 minutos a 180°C (ou até começar a dourar na superfície superior).
- 5º Servir como entrada, acompanhado de uma salada de canónigos e alface, por exemplo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (98 g)	% DR
ENERGIA	204 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	21 g	21 g	41 %
H. CARBONO	12 g	12 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	8 g	7 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %