

ALMOÇO

PIZZA GREGA DE PÃO SÍRIO

Porções

1

Tempo de preparo

5 minutos

Tempo de cozimento

10 a 15 minutos

POR PORÇÃO

472 Calorias

49 gramas de proteínas

36 gramas de carboidratos

15 gramas de gorduras



EMANUEL VLADIMIR CASTRO
Avaliação Física e Emagrecimento

INGREDIENTES

- 1 peito de frango (170 grama) desossado, sem pele e sem gordura
- 1 pão Sírio integral
- ½ colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres de sopa de azeitonas fatiadas
- 1 colher de chá de vinagre de vinho tinto
- ½ dente de alho bem picado
- ¼ colher de chá de orégano desidratado
- ¼ colher de chá de manjericão desidratado
- Sal e pimenta-do-reino preta moída a gosto
- ¼ xícara de espinafre fresco
- 2 colheres de sopa de queijo feta ralado
- ½ tomate pequeno sem semente bem picado

MODO DE PREPARO

Passes uma fina camada de óleo numa frigideira média e acenda-a no fogo médio. Coloque o frango e cozinhe-o de 3 a 5 minutos de cada lado. Retire do fogo e reserve.

Besunte o pão Sírio de azeite, coloque-o em uma assadeira e deixe grelhar a 10 centímetros do fogo, aquecendo por 2 minutos. Enquanto isso, misture bem as azeitonas, o vinagre, o alho, o orégano, o manjericão, o sal, a pimenta e o resto do azeite em uma tigela.

Espalhe a mistura por cima do pão. Fatie o peito de frango e encerre com ele, o espinafre, o queijo e o tomate. Deixe grelhar por 3 minutos ou até o queijo a consistência desejada.