



Tabelas Nutricionais

Pizza & Burguer



Pura Pizza & Burguer

Desde 2020, a Pura Pizza & Burguer apresenta uma alternativa saudável e deliciosa de um cardápio que combina receitas tradicionais, autênticas e inovadoras, destacando-se pela sua qualidade e frescor dos ingredientes.

Entre pizzas (salgadas e doces) com massas crocantes e saborosas e hambúrgueres artesanais, a Pura se dedica a atender diversos gostos e perfis, com versões veganas, sem glúten, sem lactose ou sem restrições. O resultado é uma explosão de sabores, reforçando seu conceito de que comer bem pode ser leve, gostoso e descomplicado.

"Na Pura Pizza & Burguer, acreditamos que comer bem é sinônimo de sabor", afirma Rafaela Garritano, fundadora da marca. Nosso compromisso é oferecer opções que nutrem o corpo e agradam o paladar, sempre com qualidade, verdade e inovação.

A Pura Pizza & Burguer atende seus clientes pelo iFood, WhatsApp ou take-away, com unidades nos bairros Leblon, Botafogo e Barra. Para conferir o cardápio completo, visite o site puraoriginal.com.br ou siga o Instagram @pura.original.

Pizzas Salgadas

CALABRESA (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 79 g (1 fatia)			
	100 g	79 g	%VD*
Valor energético (kcal)	264	213	11
Carboidratos (g)	14	11	4
Açúcares totais (g)	1	0,8	
Açúcares adicionados (g)	0,4	0,3	1
Proteínas (g)	16	13	26
Gorduras totais (g)	16	13	20
Gorduras saturadas (g)	13	10	50
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	0,6	0,5	2
Sódio (mg)	307	243	12

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

PORTUGUESA (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 98 g (1 fatia)			
	100 g	98 g	%VD*
Valor energético (kcal)	173	171	9
Carboidratos (g)	11	11	4
Açúcares totais (g)	0,8	0,8	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	11	11	22
Gorduras totais (g)	9,4	9,2	14
Gorduras saturadas (g)	4,7	4,6	23
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	1	0,9	4
Sódio (mg)	310	304	15

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

PARMA COM RÚCULA (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 58 g (1 fatia)			
	100 g	58 g	%VD*
Valor energético (kcal)	253	147	7
Carboidratos (g)	17	9,8	3
Açúcares totais (g)	0,5	0,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	17	9,7	19
Gorduras totais (g)	13	7,7	12
Gorduras saturadas (g)	7,3	4,2	21
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	0,8	0,5	2
Sódio (mg)	472	274	14

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

MIX DE QUEIJOS (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 73 g (1 fatia)			
	100 g	73 g	%VD*
Valor energético (kcal)	255	183	9
Carboidratos (g)	14	10	3
Açúcares totais (g)	0,6	0,4	
Açúcares adicionados (g)	0,2	0,2	0
Proteínas (g)	16	11	22
Gorduras totais (g)	15	11	17
Gorduras saturadas (g)	8,8	6,4	32
Gorduras trans (g)	0,1	0,1	5
Fibras alimentares (g)	0,6	0,5	2
Sódio (mg)	453	331	17

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

MARGUERITA (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 89 g (1 fatia)			
	100 g	89 g	%VD*
Valor energético (kcal)	178	158	8
Carboidratos (g)	12	10	3
Açúcares totais (g)	0,6	0,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	9,9	8,9	18
Gorduras totais (g)	10	9,1	14
Gorduras saturadas (g)	4,9	4,4	22
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	0,8	0,7	3
Sódio (mg)	262	233	12

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

FRANGO CREMOSO (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 85 g (1 fatia)			
	100 g	85 g	%VD*
Valor energético (kcal)	241	206	10
Carboidratos (g)	12	9,8	3
Açúcares totais (g)	0,3	0,2	
Açúcares adicionados (g)	0,2	0,2	0
Proteínas (g)	19	17	34
Gorduras totais (g)	13	11	17
Gorduras saturadas (g)	6,4	5,5	28
Gorduras trans (g)	0,1	0,1	5
Fibras alimentares (g)	0	0	0
Sódio (mg)	339	288	14

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Pizzas Salgadas

CAPRESE (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 72 g (1 fatia)			
	100 g	72 g	%VD*
Valor energético (kcal)	277	196	10
Carboidratos (g)	15	11	4
Açúcares totais (g)	0,4	0,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	16	11	22
Gorduras totais (g)	17	12	18
Gorduras saturadas (g)	8,9	6,4	32
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	0,7	0,5	2
Sódio (mg)	448	322	16

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

BRIE COM GELEIA DE PIMENTA (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 61 g (1 fatia)			
	100 g	61 g	%VD*
Valor energético (kcal)	328	200	10
Carboidratos (g)	18	11	4
Açúcares totais (g)	1,9	1,2	
Açúcares adicionados (g)	1,6	1	2
Proteínas (g)	19	12	24
Gorduras totais (g)	20	12	18
Gorduras saturadas (g)	10	6,3	32
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	1,1	0,6	2
Sódio (mg)	515	314	16

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

CABRA TRUFADO COM COGUMELOS (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 102 g (1 fatia)			
	100 g	102 g	%VD*
Valor energético (kcal)	170	176	9
Carboidratos (g)	12	13	4
Açúcares totais (g)	0,9	0,9	
Açúcares adicionados (g)	0,2	0,2	0
Proteínas (g)	11	11	22
Gorduras totais (g)	8,7	8,9	14
Gorduras saturadas (g)	4,7	4,8	24
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	1,6	1,6	6
Sódio (mg)	440	449	22

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

CABRA, MEL TRUFADO & COUVE CRISPY (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 65 g (1 fatia)			
	100 g	65 g	%VD*
Valor energético (kcal)	246	159	8
Carboidratos (g)	15	10	3
Açúcares totais (g)	0,4	0,2	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	15	9,8	20
Gorduras totais (g)	14	8,9	14
Gorduras saturadas (g)	7,5	4,9	25
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	0,7	0,4	2
Sódio (mg)	387	252	13

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

ROMANA (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 67 g (1 fatia)			
	100 g	67 g	%VD*
Valor energético (kcal)	245	163	8
Carboidratos (g)	17	11	4
Açúcares totais (g)	2,1	1,4	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	15	9,8	20
Gorduras totais (g)	13	8,9	14
Gorduras saturadas (g)	6,4	4,3	22
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	1,5	1	4
Sódio (mg)	541	362	18

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

ABOBRINHA COM ALHO (P)

Massa couve-flor e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 80 g (1 fatia)			
	100 g	80 g	%VD*
Valor energético (kcal)	212	173	9
Carboidratos (g)	15	12	4
Açúcares totais (g)	0,7	0,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	11	9	18
Gorduras totais (g)	12	9,9	15
Gorduras saturadas (g)	5,6	4,5	23
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	1	0,8	3
Sódio (mg)	286	229	11

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Pizzas Doces

BANANA COM CANELA (P)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 87 g (1 fatia)			
	100 g	87 g	%VD*
Valor energético (kcal)	187	164	8
Carboidratos (g)	25	22	7
Açúcares totais (g)	1,3	1,1	
Açúcares adicionados (g)	1,1	1	2
Proteínas (g)	7,8	6,8	14
Gorduras totais (g)	6,2	5,4	8
Gorduras saturadas (g)	3,2	2,8	14
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2	1,8	7
Sódio (mg)	215	187	9
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

DOCE DE LEITE COM AMÊNDOA (P)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 64 g (1 fatia)			
	100 g	64 g	%VD*
Valor energético (kcal)	341	216	11
Carboidratos (g)	43	27	9
Açúcares totais (g)	5,3	3,4	
Açúcares adicionados (g)	0,2	0,2	0
Proteínas (g)	25	16	32
Gorduras totais (g)	7,7	4,9	8
Gorduras saturadas (g)	3,6	2,3	12
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	8,7	5,6	22
Sódio (mg)	242	155	8
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

BROWNIE COM MORANGO (P)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 89 g (1 fatia)			
	100 g	89 g	%VD*
Valor energético (kcal)	408	363	18
Carboidratos (g)	48	42	14
Açúcares totais (g)	12	11	
Açúcares adicionados (g)	11	9,5	19
Proteínas (g)	6,7	6	12
Gorduras totais (g)	21	19	29
Gorduras saturadas (g)	9,9	8,8	44
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	7,3	6,5	26
Sódio (mg)	149	133	7
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

CHOCOLATE COM MORANGO (P)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 81 g (1 fatia)			
	100 g	81 g	%VD*
Valor energético (kcal)	333	273	14
Carboidratos (g)	34	27	9
Açúcares totais (g)	1,6	1,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	6,4	5,2	10
Gorduras totais (g)	19	16	25
Gorduras saturadas (g)	8,9	7,2	36
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	7,1	5,8	23
Sódio (mg)	163	132	7
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

BANOFEE (P)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
porções por embalagem: 4 porção: 104 g (1 fatia)			
	100 g	104 g	%VD*
Valor energético (kcal)	283	291	15
Carboidratos (g)	16	17	6
Açúcares totais (g)	1,3	1,4	
Açúcares adicionados (g)	0,1	0,1	0
Proteínas (g)	21	22	44
Gorduras totais (g)	15	15	23
Gorduras saturadas (g)	8,9	9,3	47
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,4	2,5	10
Sódio (mg)	343	357	18
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Hambúrgueres

BEAN N' MUSH

Pão brioche e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL porção: 275 g (1 unidade)			
	100 g	275 g	%VD*
Valor energético (kcal)	148	408	20
Carboidratos (g)	17	46	15
Açúcares totais (g)	3,5	9,6	
Açúcares adicionados (g)	0,8	2,1	4
Proteínas (g)	7,2	20	40
Gorduras totais (g)	5,7	16	25
Gorduras saturadas (g)	2,6	7,1	36
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	3,5	9,6	38
Sódio (mg)	242	665	33

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

TWIST ÁRABE

Pão brioche e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL porção: 275 g (1 unidade)			
	100 g	275 g	%VD*
Valor energético (kcal)	187	519	26
Carboidratos (g)	18	49	16
Açúcares totais (g)	3,2	8,7	
Açúcares adicionados (g)	0,8	2,3	5
Proteínas (g)	7,1	20	40
Gorduras totais (g)	9,6	27	42
Gorduras saturadas (g)	3,1	8,6	43
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2	5,4	22
Sódio (mg)	307	845	42

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

FALAFEL PUNCH

Pão brioche e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL porção: 280 g (1 unidade)			
	100 g	280 g	%VD*
Valor energético (kcal)	181	509	25
Carboidratos (g)	18	50	17
Açúcares totais (g)	3,1	8,7	
Açúcares adicionados (g)	0,7	2	4
Proteínas (g)	7,4	21	42
Gorduras totais (g)	8,8	25	38
Gorduras saturadas (g)	2,9	8,1	41
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	14	38	152
Sódio (mg)	331	926	46

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

FALAFEL TRUFADO

Pão brioche e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL porção: 260 g (1 unidade)			
	100 g	260 g	%VD*
Valor energético (kcal)	228	595	30
Carboidratos (g)	22	58	19
Açúcares totais (g)	5,5	14	
Açúcares adicionados (g)	3,5	9,2	18
Proteínas (g)	8,1	21	42
Gorduras totais (g)	12	31	48
Gorduras saturadas (g)	3,5	9,2	46
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,5	6,4	26
Sódio (mg)	486	1263	63

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

CRISPY ANGUS

Pão brioche e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL porção: 305 g (1 unidade)			
	100 g	305 g	%VD*
Valor energético (kcal)	229	678	34
Carboidratos (g)	12	36	12
Açúcares totais (g)	2	6,2	
Açúcares adicionados (g)	0,8	2,3	5
Proteínas (g)	16	48	96
Gorduras totais (g)	13	38	58
Gorduras saturadas (g)	5,3	16	80
Gorduras trans (g)	0,2	0,6	30
Fibras alimentares (g)	0,8	2,4	10
Sódio (mg)	196	597	30

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

FANCY BURGER

Pão brioche e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL porção: 300 g (1 unidade)			
	100 g	300 g	%VD*
Valor energético (kcal)	222	650	33
Carboidratos (g)	9,2	27	9
Açúcares totais (g)	1,8	5,3	
Açúcares adicionados (g)	1,2	3,7	7
Proteínas (g)	17	50	100
Gorduras totais (g)	13	38	58
Gorduras saturadas (g)	5,5	17	85
Gorduras trans (g)	0,2	0,6	30
Fibras alimentares (g)	0,5	1,4	6
Sódio (mg)	347	1041	52

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

CLASSIC ANGUS

Pão brioche e queijo muçarela de búfala

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL porção: 315 g (1 unidade)			
	100 g	315 g	%VD*
Valor energético (kcal)	193	603	30
Carboidratos (g)	11	33	11
Açúcares totais (g)	2,5	7,8	
Açúcares adicionados (g)	0,6	2	4
Proteínas (g)	15	48	96
Gorduras totais (g)	9,9	31	48
Gorduras saturadas (g)	4,8	15	75
Gorduras trans (g)	0,2	0,6	30
Fibras alimentares (g)	11	35	140
Sódio (mg)	185	582	29

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.



PURA

Leve,
Natural &
Saudável