



PIZZA CROCANTE GLUTEN FREE (SABOR À ESCOLHA)

 20 minutos 35 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap sem glúten (Old El Paso) (36 g) [a marca é apenas uma indicação e declaro não possuir nenhum tipo de relação comercial com o fabricante]. ATENÇÃO: SE OPTAR POR ESSA MARCA PODERÁ ENCONTRAR PIZZA PRONTA E MASSA PARA PIZZA. ENTRETANTO, PARA ESSA RECEITA, O QUE INDICO É O WRAP MESMO. Pois é mais fininho, menos calórico e mais crocante.
- 2 colheres de sopa rasas de molho de tomate (28 g)
- 1 punhado de canónigos crus (ou rúculas se preferir). Pode ainda usar as duas folhas.
- 2 fatias de queijo vegano "The Wonder" Mein Veggie Tag (40 g)
- 4 rodela de cebola bem fininhas
- 1 dose de salmão fumado Continente (50 g) **ou** 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (85 g) **ou** 2 colheres de servir, desfiado de frango sem pele grelhado (72 g) **ou** 2 unidades de ovo de galinha cozido (112 g)
- Orégãos e/ou manjerição secos
- Acrescente algumas fatias finas de pimento (opcional)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque a Tortilha ou o Wrap sobre uma forma para pizza.
- 2º Despeje as duas colheres de sopa de molho de tomate na pizza.
- 3º Ligue o forno para pré-aquecer (200°C).
- 4º Acrescente sobre o molho já espalhado, 1 punhado de canónigos e/ou rúculas (caso prefiras as folhas cruas, podes esperar e acrescentar estes ingredientes depois da pizza pronta).
- 5º Jogue o queijo vegan por cima de tudo.
- 6º Caso opte por acrescentar o salmão fumado, poderá acrescentar alguns pedaços pequenos sobre o queijo. Também pode optar pelas outras proteínas (atum, frango ou ovo cozido).
- 7º Tempere e decore com a cebola, os pimentos e as ervas de sua preferência.
- 8º Leve ao forno a 200°C por, aproximadamente, 13 minutos. Aconselho estar atento ao tempo na primeira vez. Quando o queijo estiver a levantar bolhas e o Wrap, ou a Tortilha, estiver levemente corado(a), sua pizza estará pronta para ser saboreada! Espero que goste!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (365 g)	% DR
ENERGIA	116 kcal	425 kcal	21 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	43 %
H. CARBONO	10 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	21 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	11 g	56 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	180 mg	658 mg	27 %