

**PIZZA NO WRAP** 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap de Trigo Integral Prozis [62 g]
- 3 unidades de tomate cherry cru [48 g]
- 80 gramas de frango cozido
- 2 unidades de cogumelos crus [30 g]
- 20 gramas de queijo cottage Corpos Danone
- 30 gramas de polpa de tomate Pingo Doce

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º colocar o wrap numa frigideira antiaderente. Adicionar a polpa de tomate e por cima adicionar o frango, os cogumelos, o tomate cherry e por fim o queijo. Polvilhar com orégãos e tapar. Deixar cozinhar por uns minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [264 g]	% DR
ENERGIA	143 kcal	376 kcal	19 %
PROTEÍNA	13 g	34 g	67 %
H. CARBONO	13 g	35 g	14 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
CORDURA	4 g	10 g	15 %
CORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	296 mg	779 mg	32 %