



## WRAPS RECHEADOS COM ERVILHAS ESTUFADAS

 5 minutes 25 minutes 3 porções

### INGREDIENTS

- 100 grams of cebola crua
- 3 unidades of alho cru [9 g]
- 200 gramas de polpa de tomate ou tomate
- 400 gramas de ervilhas congeladas
- Temperos a gosto: alho em pó, orégãos, salsa, piri piri, sal...
- 2 colheres de sopa of azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 2 unidades médias de cenoura crua [240 g] raspada
- 1 unidade média de pimento cru [200 g] verde e/ou vermelho
- 3 unidades de tortilhas de trigo [40g cada]

### COOKING METHOD

- 1º Num tacho colocar a cebola e o alho picados e o azeite, juntamente com 3 colheres de sopa de água. Deixar a cebola alourar.
- 2º Adicionar a polpa de tomate ao preparado anterior e um pouco de água. Temperar a gosto. Colocar a cenoura raspada, o pimento cortado aos bocadinhos e as ervilhas. Tapar o tacho e deixar cozinhar cerca de 15 minutos.
- 3º Colocar o recheio anterior num wrap [de compra ou feito em casa].

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [410 g]	% DRI
ENERGY	86 kcal	354 kcal	18 %
PROTEIN	3 g	14 g	28 %
CARBOHYDRATE	12 g	49 g	19 %
SUGARS	3 g	13 g	15 %
FAT	3 g	11 g	16 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	3 g	15 %
FIBER	3 g	11 g	44 %
SODIUM	2 mg	7 mg	0 %