

**PIZZA DE WRAP COM LEGUMES** 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 35 g de tiras de pimento
- 50 g de courgette
- 5 unidade de tomate cereja
- 1 fatia sem casca de ananás (69 g)
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- 1 porção de tortilhas/wrap (ex.: Old El Paso, sem glúten) (35 g)
- orégãos q.b.
- 1/2 porção de queijo mozzarella fresco (14 g) ou ralada
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 35 g de cebola [pode ser roxa]

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Cortar o pimento em tiras finas, os tomates cherry ao meio, a cebola e a courgette em rodela finas e o ananás em cubos.
- 2º Cortar o pimento em tiras finas, os tomates cherry ao meio,
- 3º Numa frigideira com um fio de azeite saltear o pimento, os tomates, a cebola e a courgette. Temperar a gosto com sal e pimenta.
- 4º Quando os legumes estiverem dourados e no ponto que gostar, reservar.
- 5º Colocar o wrap numa frigideira grande e deixar aquecer de um lado, de seguida virar e barrar a polpa de tomate.
- 6º Colocar os legumes salteados por cima da polpa de tomate, adicionar o queijo mozzarella e temperar com alguns orégãos.
- 7º Cobrir a frigideira e deixar o queijo derreter.
- 8º Deixar o lume baixo para o wrap não queimar!

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (391 g)	% DR
ENERGIA	69 kcal	271 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	15 %
H. CARBONO	10 g	38 g	15 %
AÇÚCARES	4 g	15 g	17 %
GORDURA	2 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	14 mg	55 mg	2 %