



PIZZA COM LEGUMES

Pode combinar os seus legumes preferidos.

 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão pita (60 g) ou 50 gramas de pão de mistura de trigo e centeio (1 bola pequena a média) ou 1 unidade de wrap (de preferência integral)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate (46 g)
- 3 ramos de brócolos cozidos (60 g)
- 1 colher de sopa de milho doce em conserva (25 g)
- pitada de orégão seco
- 1/4 embalagem de queijo mozzarella fresco (31 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para o pão/wrap: Torrar o pão/wrap numa frigideira, colocar os ingredientes e tapar até que o queijo derreta. Ou Colocar os ingredientes no pão/wrap e levar tudo ao forno até o queijo derreter e ficar levemente dourado.
- 2º Para o "recheio": Colocar o molho de tomate por cima do pão/wrap e espalhar. Adicionar o queijo mozzarella fresco em fatias. Colocar os brócolos (previamente cozidos), assim como o milho. Adicionar uma pitada de orégãos secos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (216 g)	% DR
ENERGIA	145 kcal	313 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	26 %
H. CARBONO	16 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	3 g	6 g	7 %
GORDURA	6 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	247 mg	533 mg	22 %