

RECEITA PIZZA DE FRIGIDEIRA COM WRAP

 0.7 Unidades

INGREDIENTES

- 1 Unidade de wrap PROTEÍNA [Wickbold] [33 g]
- 1 porção de frango desfiado [100 g]
- 1 fatia média de tomate [15 g]
- 1 fatia de mussarela [15g]
- 1 pirada de orégano
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a wrap na frigideira, passe o molho de tomate e coloque o frango por cima
- 2º Coloque a wrap na frigideira
- 3º Acrescente a mussarela, os tomates o o orégano
- 4º Ligue o fogo baixo e tampe até o queijo derreter e a wrap dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [280 g]	% DDR
ENERGIA	157 kcal	440 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	11 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	16 g	44 g	59 %
GORDURA	5 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	184 mg	515 mg	21 %