



### PIZZA WRAP

Alternativa simples, rápida e saborosa de pizza caseira. Para uma refeição mais equilibrada e completa sugiro iniciar a refeição com sopa ou acompanhar com uma salada.

 5 minutos 15 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap de Trigo Integral (62 g)
- 6 colheres de sopa de polpa de tomate (60g)
- 1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura (20 g)
- 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural (85 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180º;
- 2º Colocar um wrap num tabuleiro que possa ir ao forno e por cima adicionar a polpa de tomate, a fatia de queijo partida em pedaços pequenos e o atum;
- 3º Retirar do forno quando as bermas do wrap estiverem tostadas;

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (227 g)	% DR
ENERGIA	155 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	14 g	32 g	63 %
H. CARBONO	15 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	4 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	499 mg	1130 mg	47 %