

PIZZA VEGETARIANA (EM WRAP, COM QUEIJO)

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap
- 1 unidade de courgette crua
- 1/2 unidade de beringela crua
- 1 unidade, tipo alongado/xuxa de tomate
- 1 colher de sopa de azeite + orégãos + tomilho
- 1/2 porção de queijo mozzarella light (63 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 200 °C. Forre um tabuleiro com papel vegetal e distribua o wrap
- 2º Corte as beringelas em rodela e coloque num passador. Tempere com o sal e reserve durante 30 minutos.
- 3º Lave as courgettes e corte-as em fatias no sentido do comprimento. Reserve.
- 4º Retire a pele ao tomate, corte em quartos e reserve.
- 5º Aqueça um grelhador pincelado com azeite, e grelhe as courgettes.
- 6º Escorra as fatias de beringela, passe-as por água, enxugue bem e grelhe-as também.
- 7º Distribua os legumes grelhados, o tomate e o queijo em fatias pela pizza. Salpique com orégãos.
- 8º Leve ao forno durante 30 minutos, retire e decore com folhas de tomilho. Sirva de imediato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (607 g)	% DR
ENERGIA	66 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	47 %
H. CARBONO	5 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	2 g	13 g	15 %
GORDURA	3 g	19 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	29 %
SÓDIO	4 mg	24 mg	1 %