



PIZZA TORTILHA (CÓPIA)

Pizza feita numa base de tortilha super rápida! A noite da pizza nunca pareceu tão boa e equilibrada. Use as bases de tortilha compradas em lojas ou caseiras para esta receita - rápido e fácil.

 5 minutos
 15 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- Base de tortilha integral
- 75 gramas de queijo ralado -30% gordura OU 40g de queijo ralado + 1 ovo tamanho M OU 1/2 queijo mozzarella light
- Polpa de tomate para cobrir a base
- 2 fatias de fiambre
- Legumes a gosto (tomate, pimento, rúcula, cogumelos, cebola...)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque a base numa grelha de forno. Espalhe o molho de tomate uniformemente sobre ela.
- 2º Acrescente os restantes ingredientes e asse por 10 minutos até o queijo derreter e a crosta dourar. E já está!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (223 g)	% DR
ENERGIA	168 kcal	374 kcal	19 %
PROTEÍNA	15 g	34 g	69 %
H. CARBONO	12 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	7 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	347 mg	773 mg	32 %