



PIZZA RAP/TORTILHA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de wrap - Rap 10 muito fit (40 g)
- 1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)
- 3 colheres de sopa de frango desfiado (60g) **ou** 3 colheres de sopa cheias de carne moída refogada (75 g) **ou** 4 fatias médias de presunto (60 g)
- 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g) **ou** 1 Colher de sopa de requeijão Cremoso Light (30 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 4 fatias pequenas de cebola (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Abra a massa de tortilha e espalhe o molho de tomate por cima
- 2º Coloque o frango desfiado
- 3º Coloque as fatias de queijo mussarela cortada em pedaços finos ou ralada e acrescente o orégano e a cebola
- 4º Coloque na frigideira até o queijo derreter;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (177 g)	% DDR
ENERGIA	193 kcal	341 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	14 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	15 g	26 g	35 %
GORDURA	8 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	230 mg	408 mg	17 %