



PIZZA DE WRAP

Os vegetais podem ser variados (pimentão, tomate cherry, cebola, cogumelos, brócolis...) e podem ser combinados pois são de baixo valor energético (5-15 kcal)

 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de wrap/Tortilha ou Rap 10 (62 g)
- 30 gramas de queijo Mozzarella Ralado
- 50 gramas de polpa de tomate 100%
- 100 gramas de peito de frango sem pele cozido e desfiado
- 70 gramas de cogumelos crus
- 40 gramas de tomate cherry cru
- 40 gramas de pimentão cru ou 45 gramas de brócolis cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na tortilha adicionar a polpa de tomate e temperar com sal. Adicionar o frango/atum desfiado já temperado.
- 2º Adicionar os vegetais escolhidos, finalizar com o queijo e acrescentar orégano.
- 3º Levar na AirFryer ou forno para gratinar por 10-15 minutos a 170°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (395 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	494 kcal	25 %
PROTEÍNA	12 g	49 g	98 %
CARBOIDRATOS	10 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	3 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	24 %
SÓDIO	60 mg	236 mg	10 %