






## WRAPS RECHEADOS COM ERVILHAS ESTUFADAS

 5 minutos  
 25 minutos  
 3 porções

### INGREDIENTES

- 100 gramas de cebola crua
- 3 unidades de alho cru (9 g)
- 200 gramas de polpa de tomate ou tomate
- 400 gramas de ervilhas congeladas
- Temperos a gosto: alho em pó, orégãos, salsa, piri piri, sal...
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 2 unidades médias de cenoura crua (240 g) raspada
- 1 unidade média de pimento cru (200 g) verde e/ou vermelho
- 3 unidades de tortilhas de trigo (40g cada)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho colocar a cebola e o alho picados e o azeite, juntamente com 3 colheres de sopa de água. Deixar a cebola alourar.
- 2º Adicionar a polpa de tomate ao preparado anterior e um pouco de água. Temperar a gosto. Colocar a cenoura raspada, o pimento cortado aos bocadinhos e as ervilhas. Tapar o tacho e deixar cozinhar cerca de 15 minutos.
- 3º Colocar o recheio anterior num wrap (de compra ou feito em casa).

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (410 g)	% DR
ENERGIA	86 kcal	354 kcal	18 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	28 %
H. CARBONO	12 g	49 g	19 %
AÇÚCARES	3 g	13 g	15 %
GORDURA	3 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 g	44 %
SÓDIO	2 mg	7 mg	0 %