



PIZZA CASEIRA, RÁPIDA E SAUDÁVEL (COM BASE DE WRAP)

Têm o passo a passo em fotografia [a href="https://www.instagram.com/p/B5h6ngZAzRT/"](https://www.instagram.com/p/B5h6ngZAzRT/) aqui neste link.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 tortilha mexicana/ wrap
- 1 porção de queijo mozzarella light
- Polpa de tomate q.b.
- 1/2 tomate em rodela
- Alho francês q.b.
- Rúcula q.b.
- Pimenta-preta e oregãos, a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar o wrap num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal. Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Dispor a polpa de tomate por toda a massa (optar por uma polpa 100% tomate).
- 3º Colocar o resto dos toppings (a gosto).
- 4º Vai ao forno, a 180°C, durante cerca de 10-15 minutos (até as pontas do wrap começarem a ficar bem douradas).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [269 g]	% DR
ENERGIA	126 kcal	338 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	56 %
H. CARBONO	9 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	5 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	3 mg	7 mg	0 %