



## Mini pizza på fuldkornstortilla

Serveres sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

### Ingredienser

135 g hakkede tomater på dåse  
1½ spsk koncentreret tomatpure  
20 g løg  
1 stort fed hvidløg  
20 g bladselleri  
2 tsk olivenolie  
½ tsk salt  
1½ tsk tørret oregano  
150 g revet mozzarella, max 17 % fedt  
12 skiver bresola  
6 stk mini fuldkornstortilla wraps  
Pynt: Rucola

### Fremgangsmåde

Hakkede tomater, koncentreret tomatpure, løg, hvidløg, bladselleri, olie, oregano og salt blendes.

Fordel tomatsovsen på de 6 wraps. Læg herefter to skiver bresola på hver wrap, og drys med ost.








Bag pizzaerne ved 175 °varmluft i ca. 5 minutter.

Pynt med rucola salat.

#### Tip!

Pizzaerne er fryseegnet.

## Opskrift: Mini pizza på fuldkornstortilla

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (93 g)
Energi	4380 kJ	787 kJ	730 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	42,9 g	7,71 g	7,15 g
Mættede fedtsyrer	18,2 g	3,26 g	3,03 g
Monoumættede fedtsyrer	 14,2 g	2,56 g	2,37 g
Polyumættede fedtsyrer	 1,87 g	0,34 g	0,31 g
Kulhydrat, tilgængelig	88,6 g	15,9 g	14,8 g
Sukkerarter	 12,2 g	2,19 g	2,03 g
Kostfibre	15,3 g	2,74 g	2,54 g
Protein	69,4 g	12,5 g	11,6 g
Salt, NaCl	 7,72 g	1,39 g	1,29 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g