

## WRAPS DE FRANGO COM ABACATE

ebook

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de filé de frango grelhado [140 g]
- 1 unidade média de abacate [430 g]
- 3 folhas médias de alface [30 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 fatia média de cebola [6 g]
- 170 gramas de iogurte natural
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º ebook

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	10 %
GORDURA	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	49 mg	2 %