



WRAP DE CARNE MOÍDA, QUEIJO E ALFACE

Este wrap caseiro feito com carne magra é a prova de que é possível comer bem, de forma deliciosa e saudável, sem sair da dieta. Rico em proteínas de alta qualidade e com ingredientes naturais, é uma opção perfeita para uma refeição equilibrada e nutritiva.

 10 minutos 10 minutos 1 Unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap (40 g)
- 2 colheres de sopa de patinho moído e cozido (40 g)
- 1 fatia média de queijo mussarela (20 g)
- 1 folha grande de alface americana crua (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o wrap tostar dos dois lados em uma frigideira
- 2º Adicione a carne e o queijo
- 3º Retire da frigideira e adicione alface à vontade
- 4º Pronto para o consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (115 g)	% DDR
ENERGIA	227 kcal	261 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	16 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	20 g	22 g	30 %
GORDURA	9 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	118 mg	135 mg	6 %