



WRAP COM FRANGO

Essa receita deliciosa de wrap tradicional pode ser feita com a tortilha de Rap 10. Uma ótima opção para seu café da manhã, lanche da tarde ou jantar.

 10 minutos 20 minutos 1 Unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap [40 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] ou 1 colher de sopa de creme de ricota [20 g]
- 5 colheres de sopa rasas de frango desfiado [50 g]
- 3 fatias médias de tomate [45 g]
- 1 folha média de alface americana [10 g]
- 1 Rodela de cebola Roxa [37 g]
- 3 fatias pequenas de pepino [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça a frigideira antiaderente e em seguida coloque a tortilha de Rap 10, deixe dourar os dois lados e retire da frigideira.
- 2º Em seguida passe o creme de ricota ou requeijão na tortilha e acrescente o frango desfiado refogado.
- 3º Coloque o tomate, o alface, a cebola e o pepino e feche seu wrap. Pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (160 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	13 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	19 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	46 mg	74 mg	3 %