

Aline Di Paula Rodrigues

Nutricionista · 17602



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 % |