

WRAP DE FEIJÃO-BRANCO



O wrap é simples e você consegue prepará-lo rapidamente. Neste, o diferencial é a pasta de feijão-branco, já que os patês tradicionais costumam ter uma quantidade de gordura muito alta –até mesmo em receitas vegetarianas, porque muitas delas são à base de maionese. A pasta de feijão, além de ser muito menos calórica, é mais saudável. Ora, seu ingrediente principal é cheio de proteína vegetal da melhor qualidade. O resultado fica com um gosto suave. E para quem vive correndo, essa pasta ainda dura sete dias no frigorífico.

 20 minutos 35 minutos 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 Porção de pasta de feijão-branco [22 g]
- 17 gramas de cenoura crua ralada [3 colheres de sopa]
- 8 gramas de rúcula crua [4 folhas sem talo]
- 1/4 unidade de abacate [78 g]
- 2 unidades de castanha de caju torrada, sem sal [4 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cozido [112 g]
- 1 unidade de wrap de Trigo Integral Prozis [62 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para a pasta usará 1 chávena de chá de feijão-branco cozido; 4 colheres sopa de azeite de oliva; 1 colher de. sopa de salsa picada; Sal a gosto. Coloque o feijão-branco cozido e escorrido no liquidificador. Bata até formar uma pasta consistente. Em seguida, acrescente o azeite e o sal. Bata novamente para misturar bem. Retire do liquidificador e acrescente a salsa picada. Leve ao frigorífico por uma hora.
- 2º Para o restante utilizará 3 colheres de sopa de cenoura ralada; 4 folhas de rúcula sem o talinho; 1/4 de abacate cortado em fatias finas; 1 colher de chá de castanha, 2 unidades de ovo cozido picado ; 1 fatia de massa de tortilla pronta.
- 3º Na hora de montar o seu wrap, abra a tortilha, passe 1 porção do patê de feijão branco. No recheio, coloque a cenoura, a rúcula, o abacate, o ovo cozido e, por fim, a castanha. Sapique um pouco mais de sal, se achar necessário. Se quiser variar, troque o abacate por tomate seco, fica muito gostoso também.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [280 g]	% DR
ENERGIA	177 kcal	497 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	44 %
H. CARBONO	13 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	10 g	28 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	286 mg	801 mg	33 %