

## 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 salsinha 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 salsinha 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 % |