

## TORTILHA OU WRAP DE COGUMELOS



Muito versátil, os Wraps são uma boa opção saudável para prato principal, sendo baixo em calorias. São também das refeições mais práticas de preparar e excelente para estes dias quentes de verão. Aproveitem os ingredientes que têm em casa e criem uma refeição leve e completa. Eu usei alface, mas podem muito bem usar rúcula, espinafres, ou outros legumes que mais gostem. Quanto ao Molho de Iogurte Grego, também com receita, é habitualmente o que faço para as saladas. Caseiro, cremoso, muito saboroso... E saudável.

 10 minutos 15 minutos 1 Porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap de Trigo Integral Prozis [62 g]
- 250 gramas de cogumelos laminados Continente **ou** 1 porção de nuggets de Tofu [202 g]
- 30 gramas de cenoura crua
- 20 gramas de milho doce Continente
- 10 gramas de queijo para culinária ralado Continente
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 5 gramas de molho de soja Pingo Doce
- 1/2 gramas de orégão seco

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar muito bem os cogumelos frescos e laminá-los. Lavar também a cenoura, ralar e espreme-la.
- 2º Aquecer o azeite e o dente de alho numa frigideira antiaderente. Saltear os cogumelos, durante 2 minutos, mexendo sempre. Colocar em lume brando e adicionar a cenoura ralada e o milho. Misturar até envolver todos os ingredientes. Retirar do lume e temperar com orégãos e molho de soja. Reservar.
- 3º 3. TORTILHA Estender a tortilha e fazer um corte da borda até ao centro. Imaginar a tortilha dividida em quatro partes iguais e, em cada uma delas, um recheio. Por exemplo: Alface, recheio dos cogumelos, queijo ralado. Por fim, basta dobrar um por cima do outro, até a tortilha ficar fechada. Se preferirem crocante: Levar ao lume numa frigideira em lume médio até o queijo derreter.
- 4º 3. WRAP Estender o wrap e, na base, colocar a alface. De seguida, com o auxílio de uma colher, o recheio dos cogumelos com a cenoura ralada e o milho, no centro, deixando espaço na parte superior e inferior. Polvilhar com o queijo ralado. Dobrar as laterais e enrolar a partir da parte inferior. Pressionar bem e prender com um palito. Cortar ao meio e está pronto a levar ou comer na hora.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (335 g)	% DR
ENERGIA	140 kcal	468 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	40 %
H. CARBONO	13 g	45 g	17 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	9 %
GORDURA	6 g	21 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 g	44 %
SÓDIO	156 mg	521 mg	22 %