



WRAP PROTEICO

 10 minutos 15 minutos 0.8 Porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap de Trigo Integral Prozis [62 g]
- 1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra [20 g] **ou** 1 porção de queijo fundido light Philadelphia [30 g] **ou** 35 gramas de queijo cottage Corpos Danone
- 1 dose de salmão fumado da noruega Pingo Doce [50 g] **ou** 1 unidade de ovo de galinha cozido [56 g] **ou** 30 gramas de frango cozido **ou** 30 gramas de carne de vaca para cozer ou estufar magra crua **ou** 1/2 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio [43 g]
- 1 porção de alface crua [28 g] **ou** 1/2 prato de agrião cru [21 g]
- 1/2 unidade de cenoura crua ralada [30 g] **ou** 35 gramas de beterraba [raiz] crua ralada
- 1 rodela, tipo coração de tomate cru [20 g] **ou** 4 rodelas de pepino cru [24 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Retire a folha de Wrap da embalagem e cubra com o queijo da sua preferência.
- 2º Acrescente o recheio proteico da sua preferência (atum ou salmão fumado ou frango desfiado ou carne picada ou ovo cozido)
- 3º Por fim, adicione os vegetais alface, cenoura, tomate e pepino.
- 4º Enrole o wrap e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (245 g)	% DR
ENERGIA	157 kcal	385 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	46 %
H. CARBONO	17 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	5 %
GORDURA	5 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	345 mg	845 mg	35 %