



## WRAP SEM GLÚTEN COM RECHEIO À ESCOLHA

 20 minutos 30 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap sem glúten (Old El Paso) [36 g]
- 2 porção de queijo Creme sem Lactose para Barrar Pingo Doce [30 g] **ou** 1 Copo de queijo Fresco de Vaca sem Lactose Pingo Doce [63 g] **ou** 2 Fatias de queijo Flamengo Fatiado sem Lactose Pingo Doce [40 g]
- 1/2 bife pequeno de peito de frango sem pele cozido desfiado [34 g] **ou** 50 gramas de atum posta ao natural Pingo Doce **ou** 1/2 lombo de salmão grelhado [51 g] **ou** 1/2 lata escorrida de salmão em posta conserva ao natural [43 g] **ou** 50 gramas de camarão cozido **ou** 1 unidade de ovo de galinha cozido [56 g]
- 2 colheres de sopa, tipo Baby de cenoura cozida cortada em pedaços [50 g] **ou** 30 gramas de brócolos cozidos cortado em pedaços **ou** 2 unidades de espargos cozidos cortados em pedaços [24 g] **ou** 1/2 unidade de abacate [156 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Retire a folha de Wrap da embalagem e cubra com o queijo sem lactose da sua preferência.
- 2º Acrescente o recheio proteico já temperado e cozido da sua preferência (atum ou salmão ou camarão ou polvo ou frango desfiado ou ovo cozido)
- 3º Por fim, adicione os vegetais cozidos (cenoura ou brócolos ou espargos) ou abacate.
- 4º Enrole o wrap e sirva.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (181 g)	% DR
ENERGIA	175 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	36 %
H. CARBONO	13 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	16 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	168 mg	304 mg	13 %