



WRAP RECHEADO COM OVO E ABACATE

 20 minutos
 30 minutos
 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de tortilhas mexicanas trigo Oldelpaso (40 g)
- 1/4 unidade de abacate (78 g)
- 1 Fatia de queijo Flamengo Light Fatiado (20 g) **ou** 1 unidade de queijinhos Cremosos Light (Continente Equilíbrio) (18 g) **ou** 1/2 pote de queijo Fresco de Vaca Longa Duração Light (Continente Equilíbrio) (31 g)
- 1/4 prato de couve roxa crua (23 g)
- 100 gramas de ovos mexidos cremosos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º colocar os ovos numa frigideira
- 2º fazer uma omelete e quando estiver feita colocar a tortilha por cima e virar
- 3º adicionar o fiambre, o queijo, o tomate e o abacate
- 4º fechar e comer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (236 g)	% DR
ENERGIA	147 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	34 %
H. CARBONO	10 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	8 g	20 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	517 mg	1220 mg	51 %