



WRAP DE HAMBÚRGUER

Uma opção prática, saborosa e nutritiva de hambúrguer. Autora: Ana Amélia Fernandez

 20 minutos 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de carne de vaca picada magra crua **ou** 300 gramas de peito de peru picado sem pele cru **ou** 300 gramas de peito de frango picado sem pele cru
- 1 colher de chá rasa, fino de sal [5 g]
- 1 colher de chá de alho em pó [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 6 unidades de wrap de Trigo Integral Prozis [370 g] **ou** 6 unidades de wrap sem glúten [Old El Paso] [216 g]
- 57 gramas de queijo para culinária Mozzarella light [6 colheres de sobremesa] **ou** 3 fatias de queijo vegano "The Wonder" Mein Veggie Tag [60 g]
- 1 unidade média de tomate cru [135 g]
- 12 folhas falface ice berg crua [336 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Tempere a carne com sal e alho em pó.
- 2º Espalhe a carne pela tortilha de wrap. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, cozinhe o wrap com a carne para baixo durante 4 minutos.
- 3º Vire o wrap e coloque metade da mozzarella por cima, tape e deixe que derreta ligeiramente.
- 4º Retire da frigideira e ponha por cima tomate em rodelas e a alface cortada em pedaços.
- 5º Repita com os restantes ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (186 g)	% DR
ENERGIA	142 kcal	264 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	17 g	33 %
H. CARBONO	15 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	325 mg	605 mg	25 %