



### WRAP PROTEICO (HIPOCALÓRICO)

Esta receita é perfeita para uma refeição rápida, sugiro acompanhar com uma salada ou com uma sopa para uma refeição mais completa e rica em fibras, vitaminas e minerais

 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap de Trigo Integral (62 g) **ou** 1 unidade de wrap sem glúten (Old El Paso) (36 g)
- 1 unidade de A Vaca que ri triângulos light (18 g) **ou** 18 gramas de queijo fundido light Philadelphia **ou** 1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra (20 g) **ou** 1 fatia de queijo vegano "The Wonder" Mein Veggie Tag (20 g) **ou** 30 gramas de queijo cottage Corpos Danone
- 1.5 colheres de servir, desfiado de frango sem pele grelhado (54 g) **ou** 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (85 g) **ou** 1/2 porção de bolonhesa da Nutri (133 g) **ou** 10 unidades pequenas, descascado de camarão cozido (70 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Desfiar ou cortar a proteína.
- 2º Numa frigideira em lume brando colocar o wrap para tostar ligeiramente de ambos os lados
- 3º Barrar o wrap com o queijo ou acrescentar a fatia (caso opte pelo queijo fatiado).
- 4º Dispor a proteína por cima e fechar o wrap
- 5º Acompanhar com salada ou sopa

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (155 g)	% DR
ENERGIA	174 kcal	270 kcal	13 %
PROTEÍNA	14 g	22 g	44 %
H. CARBONO	18 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	2 %
GORDURA	5 g	7 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	523 mg	812 mg	34 %