



## WRAP COM OVO MEXIDO E QUEIJO CHEDDAR

Receita proteica, rápida e deliciosa. Autora: Ana Fernandez

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 fatia de queijo cheddar [28 g]
- 1/4 colher de chá rasa, fino de sal [1 g]
- 1 unidade de wrap [62 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Aqueça o azeite numa frigideira antiaderente em lume médio
- 2º Acrescente o ovo na frigideira e mexa bastante, até ficar homogêneo e cozido, desligue o fogo e reserve o ovo mexido no prato.
- 3º Volte a ligar o fogo em lume médio e na mesma panela aqueça o wrap por 1 minuto, depois vire e desligue o fogo.
- 4º Recheie com o queijo cheddar e ovo mexido, depois é só dobrar e servir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [162 g]	% DR
ENERGIA	265 kcal	428 kcal	21 %
PROTEÍNA	13 g	21 g	41 %
H. CARBONO	19 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	15 g	24 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	723 mg	1168 mg	49 %