

WRAP DE RAPIO

INGREDIENTES

- Quantidade de proteína prescrita
- Legumes ou salada crua variada
- Molho light ou requeijão light (2 col sopa)
- massa de Rap10 [unidade]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparar a carne/frango de preferência em tiras Colocar em cima da massa de Rap10 Adicionar legumes e/ou salada Molho light por cima Enrolar como uma panqueca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	74 mg	3 %