



WRAP DE AVEIA FIT

Uma versão caseira e saudável do famoso Rap10, feita com ingredientes simples e nutritivos. Essa massa leve e versátil pode ser recheada com queijos, proteínas ou vegetais, tornando-se uma ótima opção para refeições rápidas e equilibradas.

 5 minutos 10 minutos 1 unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco [50 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 5 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, bata o ovo com um garfo até ficar homogêneo.
- 2º Adicione a aveia, o azeite, o fermento, o sal e as ervas a gosto, misturando bem até obter uma massa líquida e uniforme.
- 3º Despeje a mistura em um prato raso, espalhando bem para formar um disco fino, semelhante a uma panqueca.
- 4º Leve ao micro-ondas por aproximadamente 2 minutos e 20 segundos, ou até que a massa esteja firme.
- 5º Retire do micro-ondas e, se desejar uma textura mais crocante, finalize em um grill ou frigideira por alguns segundos de cada lado.
- 6º Recheie com os ingredientes de sua preferência, como queijo, atum, frango desfiado ou vegetais.
- 7º Dobre ou enrole o wrap e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [50 g]	% DDR
ENERGIA	262 kcal	131 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	16 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	6 g	7 %
GORDURA	18 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	736 mg	368 mg	15 %