



## WRAP DE HÚMUS DE GRÃO-DE-BICO

 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 wrap de Trigo Integral (60 g)
- 1 porção de húmus de grão (57 g)
- 1 folha de alface crua (25 g)
- 10 gramas de cenoura crua ralada
- 6 rodelas de pepino cru (36 g)
- 1/2 colher de sopa de salsa crua (3 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Espalhar 2 a 3 colheres de sopa de húmus de grão-de-bico num wrap.
- 2º Higienizar e cortar a alface, a cenoura (ou ralar), o pepino e picar a salsa.
- 3º Colocar os legumes "colados" no húmus e fechar/enrolar o wrap.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DR
ENERGIA	161 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	20 %
H. CARBONO	23 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	338 mg	604 mg	25 %