



## RECEITA DE WRAP- TORTILHA COM PROTEÍNA (CÓPIA)

 25 minutos

Sanduche natural com massa de tortilha ;

### INGREDIENTES

- 1 unidade de tortilha Rap 10 integral (40 g)
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 3 fatias médias de tomate (45 g)
- 1 fatia média de carne bovina grelhada- desfiada ou filé (90 g)
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiramente em uma frigideira, se preferir tostar a tortilha antes é opcional; Em seguida com os alimentos já cortados ( tomates, cenoura ralada) alface lavados, adicione sua proteína escolhida ( frango desfiado ou filé bovino magro grelhado) já refogados antes da montagem;
- 2º Monte sua tortilha com os ingredientes no meio e enrole igual uma massa de panqueca; Está pronto, um lanche prático para seu dia;

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	164 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	111 mg	5 %