



WRAP LEVE VEGG

Ótima opção para lanche da tarde.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de pão, sírio, trigo integral [28 g]
- Tirinhas de tomate [15 g]
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua [12 g]
- 3 fatias pequenas de cebola crua [12 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1/2 xícara de chá, em cubos de berinjela, crua em tiras [41 g]
- 40 gramas de abobrinha crua
- 4 fatias médias de pimentão vermelho cru [24 g]
- 1 folha de rúcula, crua [2 g]
- 1/2 porção de hummus de grão-de-bico [34 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Preparar os Vegetais: Tempere as fatias de berinjela, abobrinha, tiras de pimentão e rodela de cebola com azeite, sal e pimenta. Grelhe os vegetais em uma frigideira ou grelha pré-aquecida até que estejam macios e com marcas de grelha, aproximadamente 3-4 minutos de cada lado. Montar os Wraps: Espalhe uma generosa camada de hummus sobre cada tortilha. Distribua os vegetais grelhados uniformemente por cima do hummus. Se desejar, adicione folhas de rúcula ou espinafre e queijo para uma camada extra de sabor e textura. Enrolar: Dobre as laterais da tortilha para dentro e enrole firmemente, começando pela borda mais próxima de você, para fechar o wrap. Servir: Corte os wraps ao meio, em diagonal, e sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (213 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	246 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	14 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	6 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	64 mg	136 mg	6 %