



TORTILHA WRAP INTEGRAL DE TOMATE FRESCO COM VEGETAIS SALTEADOS E FRUTA

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de tortilha de trigo integral (80 g)
- 25 gramas de beringela crua
- 25 gramas de courgette crua
- 50 gramas de pimento cru
- 20 gramas de cebola crua
- 20 gramas de alface crua
- 30 gramas de abacaxi OU maçã ou manga ou papaia
- 100 gramas de atum posta ao natural ou 1 lata de sardinha conserva em azeite [escorrido] (78 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Distribuir a alface, o peixe em conserva, os vegetais previamente salteados e a fruta → enrolar os wraps e bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (339 g)	% DDR
ENERGIA	117 kcal	397 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	12 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	41 %
GORDURA	3 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	33 %
SÓDIO	22 mg	74 mg	3 %