

Kebab vegetariano

Ingredientes

ou	ou
40 gramas de RAPIO integral	1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)
ou	ou
1 folha média de alface (10 g)	1 unidade dente de alho cru (3 g)
ou	ou
2 fatias médias de tomate (30 g)	50 gramas de proteína de soja
ou	ou
2 unidades pequenas de iogurte natural (280 g)	1 colher de chá de condimento, semente de cominho (2 g)
ou	ou
1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g)	1 colher de chá de condimento, açafrão (1 g)
ou	ou
60 gramas de pepino	1 pitada de sal, cozinha (0 g)
ou	ou
1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)	1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
ou	
1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)	

Método de preparo

1

Para o molho: Coloque todos os ingredientes do molho (alho, iogurte, sal, suco de limão, pimenta, azeite, pepinho e salsinha) em um processador/liquidificador aguarde 3 minutos e retire.

2

Para o recheio: Refogue a proteína de soja com cebola, sal, pimenta, suco de 1/2 limão e especiarias

3

Montagem: em uma tortilha de wrap, adicione a proteína de soja refogada, alface, tomate, cebola roxa e o molho. Enrole e estará pronto para comer.