

WRAP de Atum

Ingredientes

ou

1 lata de atum em conserva em óleo (198 g)

ou

1/2 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (5 g)

ou

1/2 unidade média de tomate (50 g)

ou

1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

ou

2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)

ou

45 gramas de RAP10 integral

Método de preparo

1
Misturar a cebola e tomate picados em cubinhos com o atum, orégano e requeijão

2
Rechear a tortilha wrap com o creme de atum e salada à vontade