

BIG MAC DE RAP 10 PROTEICO



Um lanche rápido, nutritivo e cheio de sabor. Preparado com Rap10 macio e recheado com carne moída temperada ou peito de frango suculento, ele é a opção perfeita para quem busca praticidade sem abrir mão da boa alimentação. Rico em proteína, ajuda na saciedade e no fortalecimento muscular, além de ser uma escolha deliciosa para qualquer hora do dia. Fácil de montar, versátil e irresistível, esse wrap é aquele tipo de lanche que conquista do primeiro ao último pedaço.

 5 minutos
 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Disco de rap 10 [24 g]
- 100 gramas de patinho moído cru [90g dele já cozido] ou 100 gramas de peito de frango cozido e desfiado
- 30 gramas de mussarela
- 2 fatias médias de tomate [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Espalhe uma camada uniforme de carne moída crua sobre toda a superfície do Rap 10. Tempere a carne com sal e pimenta a gosto. Se quiser, adicione alho em pó ou páprica para um sabor extra. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Quando estiver quente, coloque o Rap 10 com a carne virada para baixo e cozinhe até que a carne esteja bem dourada e levemente crocante. Vire o Rap 10 para que a carne fique para cima. Adicione a fatia de queijo mussarela para derreter. Em seguida, adicione o alface e o tomate picados. Dobre o Rap 10 ao meio com cuidado e pressione levemente. Retire da frigideira e sirva imediatamente. Bom apetite!
- 2º Dica de Organização Você pode preparar e congelar os Rap 10 já recheados com a carne [ou frango] moída crua. Basta colocar cada um em um saco plástico próprio para congelar. Quando for comer, retire-o do freezer e leve direto para a frigideira. Assim, a falta de tempo não será desculpa para não se alimentar de forma saudável!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DDR
ENERGIA	188 kcal	337 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	7 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	23 g	40 g	54 %
GORDURA	7 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	92 mg	164 mg	7 %