

WRAP DE CARNE MOÍDA



Este wrap caseiro feito com carne magra é a prova de que é possível comer bem, de forma deliciosa e saudável, sem sair da dieta. Rico em proteínas de alta qualidade e com ingredientes naturais, é uma opção perfeita para uma refeição equilibrada e nutritiva. Pode ser feito com pão sírio caseiro, encontra-se em panificadoras.

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Unidades de rap10 (80 g) **ou** 1 unidade grande de pão, sírio, trigo integral (64 g)
- 80 gramas de patinho cozido
- 2 folhas médias de alface (20 g) **ou** 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o wrap tostar dos dois lados em uma frigideira
- 2º Adicione a carne
- 3º Retire da frigideira e adicione salada de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DDR
ENERGIA	214 kcal	360 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	22 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	21 g	36 g	47 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	103 mg	173 mg	7 %