

WRAP DE FRANGO



Este wrap caseiro feito com peito de frango 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)
- 1 porção de frango Desfiado (100 g)
- 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 o frango
- 3º Retire da frigideira e adicione salada de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (188 g)	% DDR
ENERGIA	183 kcal	344 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	21 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	15 g	29 g	38 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	92 mg	172 mg	7 %