



WRAP TRADICIONAL COM FRANGO OU ATUM, CREME DE RICOTA, ALFACE E TOMATE

Essa receita deliciosa de wrap tradicional pode ser feita com a tortilha de Rap 10. Uma ótima opção para seu café da manhã, lanche da tarde ou jantar.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de rap 10 - Muito Fit [40 g]
- 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo [48 g] ou 50 gramas de peito de frango, cozido e desfiado
- 3 fatias médias de tomate [45 g]
- 1 folha média de alface americana [10 g]
- 2 colheres de sopa rasa de creme de ricota [25g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça a frigideira antiaderente e em seguida coloque a tortilha de Rap 10, deixe dourar os dois lados e retire da frigideira.
- 2º Em seguida misture o frango desfiado refogado ou o atum com o creme de ricota para formar uma pastinha e coloque no wrap
- 3º Coloque o tomate e o alface, e feche seu wrap. Servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	220 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	14 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	19 g	25 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	70 mg	112 mg	5 %