

**WRAP TRADICIONAL COM BANANA E PASTA DE CASTANHA COM CHOCOLATE
(DOCE)** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 Unidade de rap 10 - Muito Fit [40 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa de pasta de castanha de caju com chocolate belga eat clean [15g]

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 Acrescente a banana cortada ao meio ou em fatias finas e coloque a pasta de castanha com chocolate por cima. Servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	204 kcal	327 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	39 g	62 g	21 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	8 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	10 mg	16 mg	1 %