



## 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 %