

**WRAP TRADICIONAL COM GUACAMOLE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 Unidade de rap 10 - Muito Fit (40 g)
- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g)
- 1 colher de sopa cheia de tomate, cebola roxa e cebolinha picada (15 g)
- sumo de 1/2 limão
- pitada de sal a gosto

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 Com auxílio de um garfo amasse bem o abacate. Acrescente o tomate, a cebola roxa, a cebolinha picada e o sumo do limão. Misture bem e coloque por cima do rap. Feche e sirva.
- 3º Dica: Caso prefira pode fazer a guacamole em maior quantidade e armazenar na geladeira durante 3 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	141 kcal	225 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	19 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	7 %
GORDURA	7 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	22 %
SÓDIO	79 mg	127 mg	5 %