

**WRAP TRADICIONAL DE GUACAMOLE COM FRANGO** 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
- 1/2 unidade pequena de filé de frango grelhado [50 g]

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 com o frango grelhado, 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	149 kcal	238 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	14 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	21 %
GORDURA	6 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	79 mg	126 mg	5 %