



WRAP TRADICIONAL COM FRANGO OU ATUM OU CARNE, ALFACE E TOMATE (III) 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de rap 10 - Muito Fit [40 g]
- 4 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo [64 g] **ou** 3 colheres de sopa cheia de frango desfiado [60g] **ou** 1 colher de arroz cheia de carne moída refogada ou carne seca desfiada [60 g]
- 3 fatias médias de tomate [45 g]
- 1 folha média de alface americana [10 g]
- 1 fatia media de queijo muçarela [30 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 Coloque o tomate, o alface, queijo, atum ou frango ou carne e feche seu wrap. Servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	305 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	13 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	14 g	27 g	36 %
GORDURA	6 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	101 mg	193 mg	8 %