



WRAP DE SALMÃO

Esta receita é perfeita para uma refeição rápida, sugiro acompanhar com uma salada ou com uma sopa para uma refeição mais completa e rica em fibras, vitaminas e minerais

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap de Trigo Integral (62 g)
- 1 unidade de A Vaca que ri triângulos light (18 g) **ou** 18 gramas de queijo fundido light Philadelphia
- 1 lombo de salmão cozinhado (exceto frito) (125 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Desfie o lombo de salmão e reserve
- 2º Numa frigideira em lume brando colocar o wrap para tostar ligeiramente de ambos os lados
- 3º Barrar o wrap com o queijinho vaca que ri light
- 4º Dispor o salmão por cima e fechar o wrap

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (204 g)	% DR
ENERGIA	216 kcal	441 kcal	22 %
PROTEÍNA	15 g	31 g	63 %
H. CARBONO	16 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	10 g	20 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	306 mg	626 mg	26 %