

**WRAP DE FRANGO COM MANGA E MOLHO DE IOGURTE** 5 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades de wrap integral (160 g)
- 4 colheres de servir, de frango sem pele grelhado desfiado (144 g)
- Alface à vontade (livre)
- 1 unidade de manga cortada em cubos (344 g)
- 1 porção de iogurte grego ligeiro natural (125 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (5 g)
- Sumo de 1/2 unidade de limão (47 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para o molho em 1 iogurte adiciona o sumo de 1/2 limão, 1 colher de sobremesa de azeite, salsa picada, tempera com sal e pimenta e mistura tudo até obteres um molho homogéneo.
- 2º Barra cada um dos wraps com o molho de iogurte e recheia com frango, alface e manga.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DR
ENERGIA	147 kcal	263 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	17 g	34 %
H. CARBONO	16 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	5 g	9 g	10 %
GORDURA	5 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	196 mg	351 mg	15 %