

WRAP DE ABACATE E FRANGO

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de filé de frango grelhado e desfiado (100 g)
- 3 colheres de sopa cheias picado de abacate (135 g)
- alface a vontade
- 1 unidade pequena de tomate fatiado em cubos (50 g)
- 2 porções de rap 10 (56 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o abacate, tomate e lave as folhas de alface.
- 2º Aqueça as tortilhas (rap10) em uma frigideira ou no microondas conforme as instruções da embalagem.
- 3º Coloque uma porção de frango desfiado no centro de cada tortilha. Adicione fatias de abacate, cubos de tomate e folhas de alface.
- 4º Dobre as laterais das tortilhas e enrole-as firmemente, formando wraps.
- 5º Corte os wraps ao meio diagonalmente e sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (207 g)	% DDR
ENERGIA	120 kcal	248 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	11 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	27 %
GORDURA	5 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	78 mg	162 mg	7 %