

WRAP DE ATUM EVEGETAIS

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva em água [120 g]
- pepino cortado em tiras finas [a gosto]
- 1 unidade pequena de cenoura ralada [46 g]
- 1 fatia pequena de pimentão vermelho cru em tiras [4 g]
- 2 colheres de sopa de iogurte natural [30 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de mostarda molho [9 g]
- 2 porções de rap 10 [56 g]
- sal e pimenta a gosto
- alface e folhas verdes a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture atum escorrido, pepino, cenoura e pimentão em uma tigela.
- 2º Faça um molho com iogurte grego, mostarda Dijon, sal e pimenta.
- 3º Espalhe a mistura de atum em um rap 10
- 4º Adicione folhas de alface.
- 5º Regue com o molho preparado.
- 6º Enrole a tortilha firmemente, formando um wrap. Corte ao meio diagonalmente e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (163 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	12 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	22 %
GORDURA	3 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	570 mg	928 mg	39 %