



WRAP COM RECHEIO PROTEICO (SEM GLÚTEN)

Este wrap é uma opção versátil, deliciosa e perfeita para manter o equilíbrio na dieta. É ideal para quem busca uma refeição prática e nutritiva, sem abrir mão do sabor.

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de wrap Jasmine - Sem glúten [Tradicional, Espinafre ou Chia com Linhaça] (40 g)
- 35 gramas de patinho cozido **ou** 40 gramas de peito de frango, sem pele, cozido **ou** 40 gramas de atum em conserva
- 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema **ou** 15 gramas de maionese (molho) light
- 60 gramas de mussarela **ou** 60 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo)
- 2 folhas médias de alface (20 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Prepare o wrap de acordo com os ingredientes listados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (207 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	381 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	11 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	14 g	29 g	38 %
GORDURA	9 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	122 mg	254 mg	11 %