



WRAP DE ATUM II

Este wrap caseiro feito com atum e queijo é a prova de que é possível comer bem, de forma deliciosa e saudável, sem sair da dieta. Rico em proteínas de alta qualidade, é capaz de agregar bastante saciedade nesta refeição.

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de rap10 [40 g] **ou** 1 Unidade de wrap Jasmine - Sem glúten [Tradicional, Espinafre ou Chia com Linhaça] [40 g]
- 40 gramas de atum em conserva em óleo
- 2 folhas médias de alface [20 g]
- 50 gramas de queijo Mussarela sem lactose [Itambé / Tirolez / Verde Campo] **ou** 50 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o wrap tostar dos dois lados em uma frigideira
- 2º Adicione o atum e o queijo
- 3º Retire da frigideira e adicione salada de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [147 g]	% DDR
ENERGIA	226 kcal	331 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	14 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	17 g	25 g	33 %
GORDURA	12 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	173 mg	253 mg	11 %