

WRAP DE CARNE MOÍDA III



Este wrap caseiro feito com carne magra é a prova de que é possível comer bem, de forma deliciosa e saudável, sem sair da dieta. Rico em proteínas de alta qualidade e com ingredientes naturais, é uma opção perfeita para uma refeição equilibrada e nutritiva.

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Unidades de rap10 (80 g)
- 130 gramas de patinho cozido ou 200 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru

MÉTODO DE PREPARO

1º Deixe o wrap tostar dos dois lados em uma frigideira

2º Adicione a carne.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [245 g]	% DDR
ENERGIA	200 kcal	491 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	15 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	21 g	52 g	69 %
GORDURA	6 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	32 mg	78 mg	3 %