

WRAP DE FRANGO II



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

- 1 Unidade de rap10 (40 g)
- 70 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 20 gramas de tomate
- 30 gramas de mussarela ou 35 gramas de queijo minas, frescal

MÉTODO DE PREPARO

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

2º Adicione o frango e queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (163 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	326 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	12 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	20 g	32 g	43 %
GORDURA	8 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	58 mg	94 mg	4 %