Luanna Gonçalves
Nutricionista · 37306

WRAP INTEGRAL

3 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo integral (60 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 3 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente, coloque a farinha, o azeite, o sal, a água e misture bem até formar uma massinha.
2º Transfira para uma superfície lisa, polvilhada com farinha e sove a massa por 5 minutos.
3º Separe a massa em 3 partes iguais.
4º Abra cada parte com um rolo e deixe bem fininha.
5º Corte as massas no formato de discos (você pode usar um bowl médio redondo para medir).
6º Esquente uma frigideira e asse os discos de massa até levantar bolha. Vire, e asse o outro lado (cuidado para não ressecar a massa).
7º Recheie os discos; Você pode colocar folhas de alface, cenoura ralada, requeijão , cream cheese, pepino, tomate...
8º Recheie os discos; Você pode colocar folhas de alface, cenoura ralada, requeijão , cream cheese, pepino, tomate...
9º Delicadamente enrole os discos e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (38 g)	% DDR
ENERGIA	241 kcal	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	38 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
GORDURA	8 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	9 %
SÓDIO	2042 mg	776 mg	32 %