

Wrap integral

3 porções

Ingredientes

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

Método de preparo

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