



WRAP DE CARNE MOÍDA

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de rap10 Fibras (40 g)
- 3 colheres de sopa cheias de carne moída (75 g)
- Cebola picada
- 1 fatia media de queijo muzarella (20 g)
- 1 colher de sopa cheia de iogurte natural
- 1 colher de chá de mostarda
- Limão, sal e pimenta a gosto.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigelinha, misture o iogurte com a mostarda até formar um molhinho cremoso, e temperar com limão, sal e pimenta a gosto.
- 2º Aqueça o wrap rapidamente na frigideira dos dois lados.
- 3º Adicione a carne moída refogada e os vegetais.
- 4º Enrole bem firme e, se quiser, leve à frigideira novamente por 1 minutinho pra dourar.
- 5º Espalhe o molho sobre o pão, e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (230 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	369 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	11 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	29 g	39 %
GORDURA	7 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	144 mg	331 mg	14 %