



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 mzzarella (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

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