



WRAP DE BATATA

Opção prática e perfeita para fazer no lanche da tarde ou jantar.

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de batata-inglesa (70 g)
- 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (30 g)
- 1 folha grande de alface americana crua (15 g)
- 2 fatias pequenas de tomate (20 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 50 gramas de frango Desfiado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com o auxílio de um fatiador de legumes, fatie as batatas em rodela.
- 2º Coloque as rodela em formato de retângulo em uma forma forrada com papel manteiga.
- 3º Pincele o azeite e salpique os temperos (páprica, orégano, cúrcuma) e o parmesão ralado.
- 4º Leve ao forno à 180°C por 35 min ou na Air Fryer por 15 min.
- 5º Assim que retirar do forno recheie com o frango desfiado e salada. Dobre ao meio e seu Wrap está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	14 g	18 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	320 mg	13 %