

**RAP 10 RECHEADO (CARNE BOVINA)** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de Rap 10 tradicional ou integral (30 g)
- 50-80 gramas de patinho bovino moído, sem gordura, cru
- 1 colher de sopa rasa de queijo requeijão light (15 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de queijo cheddar light (15g) **ou** 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)
- Sal e temperos a gosto (pimenta do reino, páprica, mostarda em pó, açafrão, cebolinha, salsinha)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Tempere a carne moída com sal e temperos a gosto.
- 2º Pegue o rap 10 e pressione a carne temperada sobre ele, espalhando bem.
- 3º Em uma frigideira untada com um pouco de azeite extravirgem, coloque o rap 10 com a parte da carne voltada para baixo.
- 4º Deixe grelhar a carne até chegar no ponto que mais gosta. Depois vire com cuidado e toste o outro lado.
- 5º Depois de pronto, espalhe o queijo de sua preferência por cima da carne, se quiser coloque salada (alface, rúcula, tomate, pepino, cebola). Dobre ao meio e sirva quentinho.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (128 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 181 kcal  | 231 kcal           | 12 %  |
| CARBOIDRATOS       | 13 g      | 16 g               | 5 %   |
| PROTEÍNA           | 18 g      | 23 g               | 31 %  |
| GORDURA            | 6 g       | 8 g                | 14 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g       | 4 g                | 18 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 7 %   |
| SÓDIO              | 751 mg    | 958 mg             | 40 %  |