

**WAP PRATICO E CASEIRO SEM GLÚTEN/ SEM LEITE/ SEM CARBO. NUTRI LOYANI**

Wap fit ideal para dietas restritivas.

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades grandes de ovo, galinha, clara, crua, fresco (66 g)
- 1 unidade de gema de ovo de galinha cozida (15 g)
- 2 gramas de óregano
- 3 pitadas de sal, cozinha (1 g)
- 1 folha média de alface (10 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 1 pequena quantidade maionese (molho) (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em prato raso coloque as claras, gema, sal e orégano e mexa bem e leve ao microondas por mais ou menos 3:30 ou até formar uma testura de wap. Com cuidado desgrude do prato e acrescente o alface, tomate e a maionese. Bom apetite...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (133 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 95 kcal | 126 kcal | 6 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 5 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 10 g | 14 % |
| GORDURA | 6 g | 7 g | 13 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 8 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 5 % |
| SÓDIO | 505 mg | 669 mg | 28 % |