

WRAP JASMINE S/ GLÚTEN C/ FRANGO

Ótima opção rápida para café da manhã

 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de frango desfiado na panela de pressão
- 1 unidade de wrap Tradicional s/ glúten - Jasmine (40 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de pepino cru (18 g) [opcional]
- 1 porção de 4 unidades de azeitona verde em conserva (16 g) sem caroço e picada
- 1 folha média de alface americana crua (10 g) picada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esquente um pouco o wrap numa frigideira em ambos os lados.
- 2º Recheie o wrap com os ingredientes acima. O pepino é opcional, mas seria interessante acrescentar o alface e azeitona.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (134 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 157 kcal | 211 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 16 g | 21 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 18 g | 23 % |
| GORDURA | 5 g | 6 g | 11 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 3 g | 10 % |
| SÓDIO | 249 mg | 334 mg | 14 % |