

**WRAP VEGETARIANO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de pão, sírio, trigo integral (64 g)
- 1/2 porção de hummus de grão-de-bico - 2 colheres de sopa (34 g)
- 1 porção de 20 gramas de queijo light ou 2 fatias de queijo de soja (tofu) (40 g)
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (48 g) ou 2 colheres de sopa cheias de ervilha em conserva (54 g)
- 1 colher de sopa rasa, picado de pimentão (8 g) ou 2 fatias médias de tomate com semente cru (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua (32 g) ou 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)
- 1 colher de arroz cheia, picado de repolho branco roxo cru (25 g) ou 1 xícara de chá, picado de alface, americana, crua (36 g)
- 1 colher de sopa cheia picada de abacate (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça um pouco o pão sírio na frigideira até dar uma leve tostada no centro - isso vai ajudar que o pão não fique mole
- 2º Adicione o hummus de grão de bico na base espalhando
- 3º Coloque o queijo e em seguida os vegetais. Sugestão de montagem: abacate, milho e ou ervilha, pimentões ou tomate, os ralados e por último as folhas.
- 4º Feche o pão sírio em meia lua ou enroladinho, caso for enrolar use um pouco de água para colar as pontas ou passe um barbante para não abrir.
- 5º Feche o pão sírio em meia lua ou enroladinho, caso for enrolar use um pouco de água para colar as pontas ou passe um barbante para não abrir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (302 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	419 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	20 g	59 g	20 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	22 %
GORDURA	5 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	12 g	46 %
SÓDIO	144 mg	434 mg	18 %