



RECEITA MASSA DE WRAP DE ESPINAFRE

Massa de wrap de espinafre para compor suas refeições; lanches. Rápido e versátil. Combine com o recheio da sua preferência.

 20 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de espinafre, cru [30 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave muito bem as folhas de espinafre primeiramente, depois deixe escorrer bem a água;
- 2º Agora no processador de preferência, adicione as folhas de espinafre os dois ovos inteiros e uma pitadinha de sal;
- 3º Bater tudo muito bem, até ficar uma consistência cremosa.
- 4º Em um frigideira antiaderente, aquecida, pincele com um fio de azeite, ou uma fonte de gordura saudável da sua preferência;
- 5º Despeje uma porção no centro da frigideira e deixe fazer aquelas bolhas de ar antes de virar; Sempre em fogo baixo! Repita esse processo até finalizar a massa.
- 6º E está pronto, uma massa de wrap super prática e versátil para compor o recheio da sua preferência.
- 7º Dica de Recheio: Frango desfiado, com tomates cereja, creme de ricota, cenoura ralada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DDR
ENERGIA	119 kcal	66 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	7 %
GORDURA	8 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	112 mg	62 mg	3 %