



## ESFIHA SAUDÁVEL DE WRAP

### INGREDIENTES

- 1 colher de servir rasa de peito de frango desfiado (60g)
- 1/2 colher de sopa cheia de queijo requeijão cremoso (15 g)
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)
- 1 unidade de RAPIO (40 g)
- 1/2 unidade média de tomate (50 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o frango desfiado com o requeijão até formar um patê;
- 2º Coloque a mistura no centro da massa de wrap e adicione o queijo e tomate picado;
- 3º Passe o requeijão light nas bordas e dobre-as formando 3 pontas;
- 4º Pincele 1 gema de ovo e deixe na Airfryer por 8 minutos a 200°C;
- 5º Está pronta a sua esfiha!!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	16 g	21 %
GORDURA	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	222 mg	9 %