



WRAP DE CARNE MOÍDA (CÓPIA)

Este wrap caseiro feito com carne magra é a prova de que é possível comer bem, de forma deliciosa e saudável, sem sair da dieta. Rico em proteínas de alta qualidade e com ingredientes naturais, é uma opção perfeita para uma refeição equilibrada e nutritiva.

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Unidades de rap10 (80 g)
- 80 gramas de patinho cozido
- 30 gramas de mussarela **ou** 30 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo)
- 2 folhas médias de alface (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o wrap tostar dos dois lados em uma frigideira
- 2º Adicione a carne e o queijo
- 3º Retire da frigideira e adicione salada de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (207 g)	% DDR
ENERGIA	235 kcal	485 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	18 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	21 g	43 g	57 %
GORDURA	9 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	50 mg	103 mg	4 %