

**WRAP DE MANDIOCA DA NUTRI**

Opção de carboidrato para as principais refeições ou lanches intermediários.

 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 pedaços pequenos de mandioca cozida (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º 1- Amassar a mandoca, até virar um purê. 2- Transfira a massa para a bancada e amasse bem 3- Sobre a massa, coloque um plástico filme [para a massa não grudar no rolo] e passe o rolo para ficar bem fina, corte no formato de wrap. 3- Pincelar a frigideira com azeite e aquecer, acrescentar o wrap e dourar de ambos os lados. 4- Recheiar a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	30 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %