



WRAP TRADICIONAL COM FRANGO OU ATUM, CREME DE RICOTA, ALFACE E TOMATE

Essa receita deliciosa de wrap tradicional pode ser feita com a tortilha de Rap 10. Uma ótima opção para seu café da manhã, lanche da tarde ou jantar.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de rap 10 - Muito Fit (40 g)
- 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo (48 g) **ou** 50 gramas de peito de frango, cozido e desfiado
- 3 fatias médias de tomate (45 g)
- 1 folha média de alface americana (10 g)
- 2 colheres de sopa rasa de creme de ricota (25g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça a frigideira antiaderente e em seguida coloque a tortilha de Rap 10, deixe dourar os dois lados e retire da frigideira.
- 2º Em seguida misture o frango desfiado refogado ou o atum com o creme de ricota para formar uma pastinha e coloque no wrap
- 3º Coloque o tomate e o alface, e feche seu wrap. Servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (160 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 138 kcal | 220 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 14 g | 22 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 19 g | 25 % |
| GORDURA | 4 g | 6 g | 11 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 1 g | 2 % |
| SÓDIO | 70 mg | 112 mg | 5 % |