

**WRAP10 FRANGO CREMOSO**

Lanche de Rap10 Proteico

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 Rap10
- 30 gramas de frango desfiado
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)
- 2 fatias médias de tomate (30 g)
- 1 folha média de alface, cressa, crua (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture creme de ricota-ou-requeijão ao tomate picado sem semente, adicione a carne moída -ou- o atum -ou- frango em uma tigela e misture tudo formando uma pastinha. Abra o pão e coloque as folhas de alface. Acrescente a mistura de ricota por cima das folhas de alface. Enrole o pão como se fosse um rocambole. Corte ao meio e sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	18 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	13 g	18 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	282 mg	352 mg	15 %