ROSANGELA CRISTINA TONI Dos SANTOS
Nutricionista · 73177/P

# WRAP INTEGRAL DE FRANGO

3 porção

## INGREDIENTES

- 120 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 3 colheres de sopa de água
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 105 gramas de frango cozido
- 1 folha média de alface (10 g) ou 1/2 prato de sobremesa de rúcula (30 g) ou 1 colher de sopa cheia de espinafre (25 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1º Em um bowl misture todos os ingredientes e misture bem
2º Sove a massa por aproximadamente 5 minutos
3º Divida em 3 partes iguais e abra a massa com auxílio de um rolo
4º Corte as massas no formato de discos. Você pode usar um bowl médio redondo para medir o tamanho e formato dos discos
5º Esquente uma frigideira e asse os discos de massa até levantar bolhas. Vire, e asse o outro lado, tomando cuidado para não ressecar a massa
6º Em seguida, recheie os wraps
7º Por fim, enrole as massas delicadamente

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR 3 PORÇÕES (92 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 207 kcal | 190 kcal | 10 % |
| CARBOIDRATOS | 23 g | 21 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 13 g | 17 % |
| GORDURA | 7 g | 6 g | 11 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 3 g | 13 % |
| SÓDIO | 64 mg | 59 mg | 2 % |