



WRAP VEGETARIANO - SUBSTITUIÇÃO ALMOÇO OU JANTA

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de pão, sírio, trigo integral [64 g]
- 1/2 porção de hummus de grão-de-bico - 2 colheres de sopa [34 g]
- 1 porção de 20 gramas de queijo light **ou** 2 fatias de queijo de soja [tofu] [40 g]
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva [48 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias de ervilha em conserva [54 g]
- 1 colher de sopa rasa, picado de pimentão [8 g] **ou** 2 fatias médias de tomate com semente cru [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua [32 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [24 g]
- 1 colher de arroz cheia, picado de repolho branco roxo cru [25 g] **ou** 1 xícara de chá, picado de alface, americana, crua [36 g]
- 1 colher de sopa cheia picada de abacate [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça um pouco o pão sírio na frigideira até dar uma leve tostada no centro - isso vai ajudar que o pão não fique mole
- 2º Adicione o hummus de grão de bico na base espalhando
- 3º Coloque o queijo e em seguida os vegetais. Sugestão de montagem: abacate, milho e ou ervilha, pimentões ou tomate, os ralados e por último as folhas.
- 4º Feche o pão sírio em meia lua ou enroladinho, caso for enrolar use um pouco de água para colar as pontas ou passe um barbante para não abrir.
- 5º Feche o pão sírio em meia lua ou enroladinho, caso for enrolar use um pouco de água para colar as pontas ou passe um barbante para não abrir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	144 mg	6 %