



BURRITO VEGETARIANO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de rap 10 [28 g]
- 2 colheres de sopa cheias de arroz integral cozido [40 g]
- 2 colheres de sopa de feijão carioca cozido [30 g]
- 50 gramas [3 colheres de sopa] de proteína de Soja Refogada
- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]
- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate [90 g]
- 20 gramas [4 folhas] de salada crua da preferência - alface/rúcula/agrião
- 2 colheres de sobremesa rasas de milho [22 g]
- 1 fatia media de queijo muzarella [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No rap 10 integral coloque na sequência centralizado o arroz, o feijão, a proteína de soja, o molho de tomate, o queijo, o abacate e as saladas.
- 2º Enrole tipo panqueca fechando nas pontas para o recheio não escapar
- 3º Leve numa frigideira antiaderente aquecida com as dobraduras para baixo, assim irá tostar e "colar" seu burrito
- 4º Vire para aquecer o outro lado e pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [340 g]	% DDR
ENERGIA	112 kcal	382 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	14 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	19 %
GORDURA	5 g	18 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	12 g	50 %
SÓDIO	152 mg	517 mg	22 %