



WRAP DE HUMMUS COM VEGETAIS

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de pão, sírio, trigo integral (28 g)
- 20 gramas [2 col sopa] de hummus de grão-de-bico
- 1 fatia de queijo de soja (tofu) (20 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de repolho (10 g)
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura (25 g)
- 1 colher de sopa cheia, tiras de tomate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheio o pão sírio pu Rap 10 com o hummus de grão de bico e os vegetais escolhidos, + tofu esfarelado por cima, Tempere com sal, orégano, pimenta....

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (133 g)	% DDR
ENERGIA	120 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	18 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	4 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	110 mg	146 mg	6 %