

**WRAP VEGETARIANO/VEGANO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de rap 10 integral
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido (61 g) **ou** 2 colheres de servir de proteína de soja refogada (120 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g) **ou** 20 gramas (1 colher de sopa rasa) de maionese light ou versão vegetal
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g) **ou** 1 fatia de queijo de soja (tofu) (20 g)
- 30 gramas (1 colher de servir) de salada ou verdura crua ou cozida - LIVRE (alface, rúcula, cenoura ralada, tomate, brócolis, couve flor...)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Montar o wrap colocando o requeijão ou maionese na base, a porção de proteína, o queijo e por fim a salada livre, dobre ao meio ou enrole e leve a frigideira para dar uma aquecida dos dois lados (opcional)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (183 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	242 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	11 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	19 %
GORDURA	7 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	302 mg	553 mg	23 %