



BURRITO VEGETARIANO 300 KCAL

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de rap 10 [28 g]
- 1 colher de sopa cheia de arroz integral cozido [20 g]
- 1 colher de sopa de feijão carioca cozido [15 g]
- 50 gramas [3 colheres de sopa] de proteína de Soja Refogada
- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]
- 1 colher de sopa cheia picada de abacate [45 g]
- 20 gramas [4 folhas] de salada crua da preferência - alface/rúcula/agrião
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate com semente cru [15 g]
- 1/2 colher de sopa cheia de mostarda molho [10 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 [263 g]	% DDR
ENERGIA	101 kcal	265 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	12 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	16 %
GORDURA	4 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	219 mg	576 mg	24 %