



## RECEITA - WRAP FÁCIL DE AVEIA SEM GLUTEN COM FRANGO

 3.2 unidades

## INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de aveia [156 g]
- 1/2 xícara de chá de água
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 50 gramas de frango desfiado cozido [5 colheres de sopa]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente adicione a aveia, a pitada de sal e a xícara de água, e mexa até virar uma massa homogênea. Polvilhe a aveia na mesa para que a massa não grude e sove-a. Depois, coloque a massa em um saquinho plástico e leve à geladeira por 10 minutos.
- 2º Corte a massa em pedaços pequenos e, com a ajuda de um rolo, abra até ela atingir a forma de uma panqueca. Para deixar um redondinho perfeito, você pode optar por colocar um prato de sobremesa sobre a massa e retirar os restinhos da borda. Em uma frigideira quente, coloque a massa e deixe cozinhar por 30 segundos (dos dois lados). Não cozinhe por muito tempo, pois o wrap pode ficar duro e não maleável. Prontinho! Recheie da maneira que achar melhor. Validade: 7 dias na geladeira. Se for congelar, coloque folhas de papel manteiga entre os discos, congele por no máximo 30 dias.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [100 g]	% DDR
ENERGIA	216 kcal	216 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	32 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	20 %
SÓDIO	58 mg	58 mg	2 %