

TACO DE RAP10 COM CARNE MOIDA

 1 receita

INGREDIENTES

- 1 disco de rap 10 [28 g]
- 90 gramas de carne moída crua [aproximadamente 4 colheres de sopa rasas]
- 2 folhas médias de alface [20 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g] **ou** 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua [12 g]
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva [24 g] **ou** 4 unidades médias de azeitona verde em conserva [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Espalhe a carne moída ainda crua pelo disco de rap 10 [deixe uma camada fina]
- 2º Leve à frigideira em fogo baixo e doure dos dois lados
- 3º Depois de pronto, coloque salada a gosto como as listadas acima [caso prefira, pode acrescentar 1 colher de sopa rasa de creme de ricota light]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RECEITA [175 g]	% DDR
ENERGIA	167 kcal	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	11 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	16 g	27 g	37 %
GORDURA	7 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	183 mg	321 mg	13 %