



WRAP DE CARNE MOÍDA, QUEIJO E ALFACE (NATASHA)

Este wrap caseiro feito com carne magra é a prova de que é possível comer bem, de forma deliciosa e saudável, sem sair da dieta. Rico em proteínas de alta qualidade e com ingredientes naturais, é uma opção perfeita para uma refeição equilibrada e nutritiva.

 10 minutos 10 minutos 1 Unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap (40 g)
- 60 gramas de carne moída
- 1 fatia média de queijo mussarela (20 g)
- 1 folha grande de alface americana crua (15 g)
- 1 colher de sopa de ketchup (17 g)
- 1 pequena quantidade/pao frances de maionese (molho) (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o wrap tostar dos dois lados em uma frigideira
- 2º Adicione a carne e o queijo
- 3º Retire da frigideira e adicione alface à vontade
- 4º Pronto para o consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (162 g)	% DDR
ENERGIA	212 kcal	344 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	15 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	18 g	30 g	40 %
GORDURA	9 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	236 mg	382 mg	16 %