

**WRAP COM FRANGO OU ATUM (NATASHA)**

Essa receita deliciosa de wrap tradicional pode ser feita com a tortilha de Rap 10.

 10 minutos
 20 minutos
 1 Unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de wrap (40 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) **ou** 1 colher de sopa de creme de ricota (20 g)
- 8 colheres de sopa rasas, desfiado de frango assado (80 g) **ou** 90 gramas de atum em conserva
- 3 fatias médias de tomate (45 g)
- 1 folha média de alface americana (10 g)
- 1 Rodela de cebola Roxa (37 g)
- 3 fatias pequenas de pepino (9 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça a frigideira antiaderente e em seguida coloque a tortilha de Rap 10, deixe dourar os dois lados e retire da frigideira.
- 2º Em seguida passe o creme de ricota ou requeijão na tortilha e acrescente o frango desfiado refogado ou atum enlatado.
- 3º Coloque o tomate, o alface, a cebola e o pepino e feche seu wrap. Pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (244 g)	% DDR
ENERGIA	141 kcal	343 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	11 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	29 g	39 %
GORDURA	5 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	101 mg	247 mg	10 %