



## TORTILHA WRAP INTEGRAL DE TOMATE FRESCO COM VEGETAIS SALTEADOS E FRUTA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 unidades de tortilha de trigo integral (80 g)
- 25 gramas de beringela crua
- 25 gramas de courgette crua
- 50 gramas de pimento cru
- 20 gramas de cebola crua
- 20 gramas de alface crua
- 30 gramas de abacaxi OU maçã ou manga ou papaia
- 100 gramas de atum posta ao natural ou 1 lata de sardinha conserva em azeite [escorrido] (78 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Distribuir a alface, o peixe em conserva, os vegetais previamente salteados e a fruta → enrolar os wraps e bom apetite!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (339 g)	% DR
ENERGIA	117 kcal	397 kcal	20 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	61 %
H. CARBONO	12 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	33 %
SÓDIO	22 mg	74 mg	3 %