



## TACO DE RAPIO

Taco de RAPIO

 15 minutos

 15 minutos

## INGREDIENTES

- 83 gramas de rap10 Fit - 1un
- 100 gramas de filé mignon cortado em tiras finas
- 1 fatia pequena de pimentão vermelho picado
- 1 fatia média de pimentão amarelo picado
- 1 fatia média de tomate picado sem pele e sem sementes
- 1 unidade pequena de cebola picada
- 1 pimenta dedo de moça cortada em tiras s/sementes
- 1 suco de 1/2 limão
- 1 unidade média de abacate

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Carne: Em uma frigideira, doure a cebola e coloque as tiras de filé mignon até atingir o ponto de sua preferência.
- 2º Em seguida, adicione o tomate picado e reserve.
- 3º Guacamole: Amasse o abacate, adicione o suco de limão, cebola picada e o tomate, tempere com sal e pimenta a gosto.
- 4º Coloque o RAPIO na frigideira, vire dos dois lados até ficar crocante.
- 5º Recheie com a guacamole e a carne e finalize com o pimentão.
- 6º Dobre e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	74 mg	3 %