

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Wraps de Espinafres com Camarão

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

PARA OS WRAPS:
2 ovos
25 g de folhas verdes à escolha
25 g de farinha de aveia integral
60 ml de leite
1 c. de chá de alho em pó
sal e pimenta q.b.
PARA O RECHEIO:
10 camarões cozidos
1 Iogurte Natural LONGA VIDA
1 c. de chá de alho em pó
1 c. de sopa de endro picado
1 lima
sal e pimenta q.b.
2 fatias de papaia
1/2 cebola roxa

Informação nutricional

Energia	139,0 kcal	7%*
Proteínas	14,2 g	28%*
Lípidos	3,7 g	5%*
Hidratos de Carbono	13,6 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Para os crepes, coloque todos os ingredientes numa picadora ou num robot de cozinha e triture até obter uma mistura líquida. Aqueça uma frigideira anti-aderente e verta ½ concha de sopa do preparado dos wraps.

2.

Vire assim que começarem a ficar dourados na parte inferior e deixe alourar mais um pouco do outro lado. Repita até terminar o líquido e reserve.Triture, depois, os camarões juntamente com o iogurte, o alho em pó, o sumo de lima e o endro. Descasque a papaia e a cebola em fatias finas.

3 Coloque o recheio de camarão por cima de um crepe, junte umas fatias de papaia e cebola e enrole.