



Pratos Principais Frango

## Wrap de Peito de Peru

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

- 2 wraps/tortilhas
- 1 c. de sobremesa de mel
- 1 c. de sobremesa de mostarda de grão
- 50 g de peito de peru fumado
- 2 c. de sopa de milho
- 2 c. de sopa de alho francês ou de cebola vermelha
- 1 chávena de agriões ou canónigos arrançados
- 1/2 chávena de iogurte NESTLÉ Grego Natural

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	222,4 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	11,3 g	23%*
<b>Lípidos</b>	5,2 g	7%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	34,7 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Numa taça misture o iogurte grego Nestlé com o mel e a mostarda. Envolve tudo bem, para que fique bem misturado, utilize um batedor de varas. Tempere com um pouco de sal e pimenta a gosto.
- 2 Barre o wrap/tortilha com a mistura de iogurte e em seguida coloque por cima as fatias de peito de peru, o alho francês ou a cebola, os agriões e o milho.
- 3 Enrole com cuidado e, se não consumir de imediato, envolva em película aderente.
- 4 Leve ao frio até ao dia seguinte ou até comer.
- 5 Receita por Margarida Magalhães.