

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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 arranjados
1/2 chávena de iogurte NESTLÉ Grego Natural

Informação nutricional

Energia	222,4 kcal	11%*
Proteínas	11,3 g	23%*
Lípidos	5,2 g	7%*
Hidratos de Carbono	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. Envolva 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 os 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.