



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-adherente 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.