

Pratos Principais Frango

Wrap Frango com Molho de Iogurte

5 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

2 wraps ou tortilhas mexicanas
2 peitos frango desfiados
4 folhas de alface
2 c. sopa milho
1 cenoura
1 maçã
1 Iogurte LONGA VIDA Natural
2 folhas hortelã
8 tomate cherry

Informação nutricional

Energia	299,0 kcal	15%*
Proteínas	36,0 g	72%*
Lípidos	8,9 g	13%*
Hidratos de Carbono	20,1 g	8%*

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

Preparação

1. Comece por preparar o molho de iogurte. Para isso misture o iogurte natural com as folhas de hortelã picadas. Reserve.
2. Rale a cenoura de forma fina.
3. Corte os tomates cereja em metades
4. Corte a maçã em meias luas finas, mantendo a casca.
5. Prepare as tortilhas de acordo com as indicações da embalagem.

6 Num prato liso disponha a tortilha, de seguida coloque 2 folhas de alface previamente lavadas. Depois coloque o frango, a cenoura, o tomate, a maçã, o milho. Cubra com o molho de iogurte.

7 Enrole o wrap segundo as instruções da embalagem ou de forma a que o mesmo fique fechado.

8 Opcional: Para tornar a receita mais leve pode adicionar raspas de lima ao wrap de frango.