



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.