

# WRAP INTEGRAL COM RÚCULA, PRESUNTO MAGRO E GUACAMOLE

## INGREDIENTES

- 1 Wrap integral
- 2 fatias de presunto magro
- Folhas de rúcula à vontade
- 2 colheres de sopa de guacamole previamente preparada

## MODO DE PREPARO

A ideia aqui é fazer uma refeição rápida onde tenha todos os ingredientes e possa montar facilmente. Interessante para um almoço leve ou mesmo para a refeição após a academia.

Passa levemente pela frigideira o Wrap nos dois lados.

Deite o Wrap num prato raso e disponha as fatias de presunto sobre ele.

Num cantinho, acondicione as folhas de rúcula, despeje a guacamole e enrole/dobre. Pronto para servir!

Para refrescar, preparei uma limonada suíça com um toque de hortelã e clorofila.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45554-wrap-integral-com-rucula-presunto-magro-e-guacamole.html>