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.

Passe 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.

© 2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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