

Wrap de Frango com Hummus e Vegetais



Ingredientes

- 1 tortilla integral (ou pão folha)
- 100 g de peito de frango grelhado (temperado com sal, pimenta e ervas)
- 2 colheres de sopa de hummus (pasta de grão-de-bico)
- 1/2 xícara de rúcula ou alface picada
- 1/4 de cenoura ralada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de meio limão

Modo de fazer

- Grelhe o frango em uma frigideira com um fio de azeite, tempere a gosto e corte em tiras finas.
- Espalhe o hummus sobre a tortilla, deixando uma borda livre.
- Coloque a rúcula, a cenoura e o frango por cima do hummus.
- Regue com o suco de limão e um fio de azeite.
- Enrole a tortilla com cuidado e corte ao meio para servir.

Benefícios

O hummus e o frango trazem proteínas para sustentar o dia, a tortilla integral oferece carboidratos de lenta absorção, e os vegetais adicionam fibras e frescor. É um almoço ou lanche portátil, leve e cheio de sabor.