

# Wrap de legumes salteados

56% da população portuguesa não cumpre as recomendações diárias de 400 g/dia de fruta e produtos hortícolas.

As *guidelines* recomendam o consumo de 5 porções de frutas/hortícolas por dia com cerca de 80g cada. Se a esta refeição vegetariana acrescentar uma peça de fruta como sobremesa, já terá consumido 3 porções!

Fonte: Inquérito de alimentação Nacional e Atividade Física, IAN- AF 2015-2016

**99 kcal**  
Energia

IDR 5%

**3g**  
Gordura

IDR 4%

**3g**  
Proteína

IDR 6%

**14g**  
Hidratos  
Carbono

IDR 5%

**3g**  
Fibra

IDR 10%

Por 100g:

\*IDR – Ingestão Diária Recomendada

Uma iniciativa Eurest Portugal



#### Alergénios

Cereais com glúten, ovo e leite.

#### Ingredientes (para 2 pessoas)

10g cebola	60g couve roxa
30g pimento vermelho	40g milho
60g cenoura fresca	0,6g sal
100g couve coração	2 tortilha de trigo

Lavar e cortar os legumes em juliana. Fazer um refogado com a cebola picada, acrescentar água e os legumes e deixar estufar. Temperar com sal. Quando estiverem cozinhados, envolver o milho. Dispor as tortilhas, colocar um pouco dos legumes no centro e dobrar os cantos das tortilhas.