Receita Saudável

Claro! Vou te passar uma receita deliciosa e saudável de wrap de frango com legumes:  
  
Ingredientes:  
- 1 peito de frango grelhado e desfiado  
- 1 cenoura ralada  
- 1 abobrinha cortada em tiras finas  
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras  
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- 4 tortilhas de trigo integral  
  
Modo de preparo:  
1. Em uma frigideira, refogue a cenoura, a abobrinha e o pimentão no azeite de oliva por alguns minutos, até que fiquem macios.  
2. Adicione o frango desfiado à mistura de legumes e tempere com sal e pimenta a gosto. Mexa bem para misturar os sabores.  
3. Aqueça as tortilhas em uma frigideira ou no microondas, apenas para amolecê-las um pouco.  
4. Distribua a mistura de frango e legumes nas tortilhas e enrole, formando wraps.  
5. Corte os wraps ao meio e sirva acompanhado de uma salada verde ou uma porção de legumes cozidos.  
  
Espero que goste desta receita saudável e fácil de preparar! Que tal experimentar hoje mesmo?