Wrap fit integral fácil

Ingredients

1/2 xícara de chá de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de azeite de oliva (ou óleo de coco)

3 colheres de sopa de água

Sal a gosto

Preparo

Reúna todos os ingredientes wrap fit integral fácil;

Em um recipiente, coloque a farinha, o azeite, o sal e a água. Misture bem até formar uma massinha;

Depois, transfira para uma superfície lisa, polvilhada com farinha e sove a massa por 5 minutos;

Separe a massa em 3 partes iguais;

Abra cada parte com um rolo, deixando uma espessura bem fininha;

Corte as massas no formato de discos. Você pode usar um bowl médio redondo para medir o tamanho e formato dos discos;

Esquente uma frigideira e asse os discos de massa até levantar bolhas. Vire, e asse o outro lado, tomando cuidado para não ressecar a massa;

Em seguida, recheie os wraps com folhas de alface, as tiras de pepino, as cenouras e o cream cheese;

Por fim, enrole as massas delicadamente;

Sirva essa delícia e aproveite!