

Wrap de Frango com Vegetais



Conhece **wrap de frango**? O wrap de frango com vegetais é uma opção prática e saudável para uma refeição rápida e deliciosa. Essa receita combina proteínas magras, vegetais frescos e um toque de molho, criando um wrap cheio de sabor e nutrientes.

Vamos aos ingredientes desta deliciosa e saudável receita!

Ingredientes

- 2 filés de peito de frango cozidos e desfiados;
- Folhas de alface ou rúcula lavadas;
- 1 cenoura média, ralada;
- 1 pimentão colorido, cortado em tiras finas;

- 1 abacate maduro, fatiado;
- Tomates cereja, cortados ao meio;
- Tortilhas de trigo integral ou wraps de folha de alface;
- Molho de iogurte ou molho de mostarda e mel.

Método de Preparo

Cozinhe os filés de peito de frango até que estejam bem cozidos. Desfie o frango em pedaços menores.

Prepare os vegetais lavando, cortando e ralando conforme a descrição acima.

Aqueça as tortilhas de trigo integral ou os wraps de folha de alface conforme as instruções da embalagem.

Para montar o wrap, coloque uma folha de alface ou rúcula no centro da tortilha.

Adicione uma porção do frango desfiado no centro da folha.

Acrescente a cenoura ralada, as tiras de pimentão, as fatias de abacate e os tomates cereja.

Regue com o molho de iogurte ou o molho de mostarda e mel para dar um toque de sabor.

Dobre as laterais da tortilha para dentro e enrole o wrap, mantendo os ingredientes bem compactos.

Sobre Wrap de Frango

Até pouquíssimo tempo atrás não conhecia o Wrap de Frango, e você?

A história do wrap de frango remonta às antigas tradições culinárias de diversas culturas, especialmente aquelas que utilizavam pães ou folhas de vegetais para envolver recheios variados. No entanto, o conceito moderno do wrap, como o conhecemos hoje, ganhou popularidade nas últimas décadas, à medida que a busca por opções de refeições rápidas e portáteis aumentou.

A ideia de envolver ingredientes em uma fina camada de pão ou tortilha para criar um lanche ou refeição conveniente se espalhou globalmente. No México, os tacos e burritos têm sido uma parte integral da culinária há séculos, servindo como exemplos iniciais do conceito de um wrap. Na região do Oriente Médio, o falafel e o shawarma também são exemplos de alimentos embrulhados em pães finos, como o pão pita.

No entanto, o termo “wrap” em si ganhou popularidade nas décadas de 1990 e 2000, principalmente na América do Norte e em outras partes do mundo ocidental. Foi nessa época que os restaurantes de fast-food e cafés começaram a oferecer wraps como uma alternativa

mais saudável e leve aos sanduíches tradicionais. Esses wraps frequentemente apresentavam tortilhas de trigo integral ou até mesmo folhas de alface como opções de embalagem.

O wrap de frango rapidamente se tornou um favorito, especialmente para aqueles que procuravam uma refeição equilibrada e saborosa. A versatilidade dos wraps permitiu que chefs e cozinheiros experimentassem diferentes combinações de recheios, incluindo proteínas magras como o frango, juntamente com vegetais frescos e molhos saborosos.

Hoje em dia, o wrap de frango é uma opção amplamente disponível em muitos restaurantes, cafés e lanchonetes ao redor do mundo. Ele é apreciado por sua praticidade, sabor e capacidade de incorporar uma variedade de ingredientes saudáveis. A popularidade do wrap continua crescendo à medida que as pessoas buscam opções de refeições rápidas e nutritivas que se encaixem em estilos de vida ocupados e saudáveis.

Benefícios

Proteínas de Qualidade: O frango oferece uma excelente fonte de proteínas magras, essenciais para a recuperação muscular e a manutenção do tecido corporal.

Fibras e Vitaminas: Os vegetais adicionam fibras, vitaminas e minerais importantes para a saúde geral, como vitamina A, vitamina C e potássio.

Gorduras Saudáveis: O abacate contribui com gorduras monoinsaturadas benéficas para a saúde do coração e para a saciedade.

Opção Leve: O wrap de frango é uma alternativa mais leve a sanduíches tradicionais, proporcionando uma refeição equilibrada.

Rápido e Prático: Essa receita é rápida de preparar e pode ser uma ótima opção para um almoço no trabalho ou um lanche saudável.

O wrap de frango com vegetais é versátil e pode ser adaptado com diferentes ingredientes de acordo com o gosto pessoal. Além de ser uma opção nutritiva, ele oferece uma combinação de sabores frescos e texturas que certamente agradarão ao paladar.

Como fazer através de um vídeo tutorial

[CLIQUE AQUI PARA LER ESTA MATÉRIA COMPLETA](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)