**Receita de Wraps de frango**

Ingredientes:

* *6 Wraps ( usei da marca Bimbo);*
* *3 bifes de frango;*
* *12 folhas de alface;*
* *1 cenoura grande;*
* *150 gramas de couve roxa e branca;*

Preparação:

1. Temperar e grelhar os bifes de frango.
2. Depois de grelhados, corte os bifes em tiras finas e reserve.
3. Lave as folhas de alface, retire os caules, enrole umas nas outras e corte em fatias. Tempere com um pouco de sal, vinagre e azeite.
4. Lamine as couves e raspe a cenoura, misture bem e tempere com um pouco de sal, vinagre e azeite.
5. Faça a montagem. Coloque uma massa de wraps no prato, no centro ponha um pouco de bife de frango, alface e a mistura de couves e cenoura. Em seguida, faça a dobragem da massa de baixo para cima e um lado de cada vez para o centro.
6. Repita o processo com o resto das massas e disfrute dos seus wraps saudáveis e deliciosos.

Nota: Eu usei este ingredientes porque gosto mas podem usar outros como por exemplo: ovo cozido, salmão, atum, tomate, etc.

 Érica Soares 5ºB nº9