

Wraps de alface com peru e molho

Tempo total **5 Mins.** **5 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)

1.759 kJ / 420 kcal

Gorduras totais: **20 g** Proteína: **27 g**

Hidratos de carbono: **24 g**

INGREDIENTES

2 Porções

6 folhas grandes de alface
1 colher de sopa de óleo vegetal
1 cebola roxa, picada
150 g de peru picado
1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,25 de curgete, cortada em fatias finas
50 g de tomates cherry
Molho de iogurte e soja:
2 colheres de sopa de iogurte natural
0,5 colher de chá Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 colher de sopa de óleo vegetal - **1** cebola roxa, picada - **150 g** de peru picado - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,25** de curgete, cortada em fatias finas - **6** folhas grandes de alface - **50 g** de tomates cherry
Aqueça o óleo vegetal numa frigideira e salteie metade da cebola picada, o peru, o molho de soja Kikkoman e a curgete durante cerca de 5 minutos, até o líquido ter evaporado. Coloque o recheio de peru e curgete nas folhas de alface. Corte os tomates cherry ao meio e coloque-os por cima com a restante cebola.

Passo 2

2 colheres de sopa de iogurte natural - **0,5 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Misture o iogurte com o Molho de Soja Kikkoman para fazer um molho simples. Regue os wraps com o molho de iogurte de soja e coloque-os num recipiente.