

# Wraps de Enoki e Bacon

Tempo total **30 Mins.**

Informação nutricional (por porção)  
**490 kJ / 117 kcal**

## INGREDIENTES

**6 Porções**

- 6** pequenos pacotes de cogumelos enoki (cerca de 15-20 cogumelos finos), limpos
  - 6** fatias de bacon fumado
  - 2 colheres de sopa** de xarope de açúcar
  - 2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
  - 1 colher de chá** de sementes de sésamo
- Talvez também precise de 6 palitos de cocktail

Gorduras totais: **7,7 g** Proteína: **6,3 g**  
Hidratos de carbono: **6,1 g**

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Aquecer previamente o forno a 220°C / convecção 180°C / gás no nível 7. Revestir um tabuleiro de forno com papel vegetal.

### Passo 2

Enrolar os cogumelos nas fatias de bacon e deixar as extremidades superiores de fora. Fixar eventualmente com um palito de cocktail. Colocar no tabuleiro de forno.

### Passo 3

Misturar o xarope de açúcar com o molho de soja e espalhar generosamente a mistura sobre os wraps. Cozinhar durante 10 minutos. Escorrer o líquido que o bacon larga para que possa alourar. Voltar a pincelar com a mistura e deixar no forno durante mais 10-15 minutos até o bacon estar cozinhado, pegajoso e dourado.

### Passo 4

Retirar os palitos de cocktail, pincelar pela última vez com a mistura, polvilhar com sementes de sésamo e voltar a colocar no forno, por alguns minutos, para torrar as sementes. Servir imediatamente.