

Wraps de espinafre, pimenta, abacate e manga

Tempo total **15 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)

1.455 kJ / 348 kcal

INGREDIENTES

4 Porções

4	tortilhas de trigo integral
80 g	espinafres frescos
1	malagueta vermelha
1	abacate
1	manga
4 colheres de chá	sementes de sésamo
4 colheres de chá	<u>Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão</u>

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte a malagueta, as mangas e os abacates em tiras.

Passo 2

Para cada pessoa, coloque um punhado de espinafre, frutas e vegetais picados em cima de cada tortilha. Polvilhe com uma colher de chá de sementes de sésamo e tempere com Kikkoman Ponzu Limão. Enrole e corte ao meio. Sirva imediatamente.