

WRAP DE AVEIA COM SALMÃO



CONFEÇÃO

1. FLOCOS DE AVEIA: triturar na VELOC 10, 9 MINUTOS, LÂMINA TRITURAR/AMASSAR (é possível em menos tempo já estar em farinha);

2. Para a massa juntei tudo na CICI com a Lâminia Misturar, velocidade 9, durante 1 min, 30 seg

4. Aquecer muito bem a frigideira.. e juntar azeite ou leite de coco (para não agarrar), ou sem nada.

6. Depois de feita, juntar alface, salmão fumado, e para quem quiser adicionar um molho (eu coloquei maionese light).
Simples e uma refeição fácil e rápida :)

INGREDIENTES

- INGREDIENTES:
- 1 OVO
- 150GR FARINHA AVEIA
- 250ML LEITE MAGRO