



Wrap de claras com feijão-branco e queijo

Ingredientes (para 1 porção)

2 claras de ovo

50 g de feijão-branco cozido

1/2 cebola fresca em rama

1 colher de cream cheese ou requeijão (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

Manjericão fresco

Azeite de oliva extra virgem

Preparo

1. Amassar o feijão branco com um garfo e misturar com o cream cheese e um fio de azeite.
2. Picar bem fino a cebola e as folhas de manjericão e misturar com a pasta de feijão-branco.
3. Bater as claras e levá-las para uma frigideira com azeite bem quente, cobrindo toda a sua superfície, como um crepe.
4. Retirar do fogo, passar a pasta de feijão-branco e enrolar o crepe formando um wrap.
5. Cortar em porções, decorar com algumas folhas de manjericão e servir.

Recomendações

Pode-se preparar com outros legumes e feijões.