



## Wrap com Delícias do Mar

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Ingredientes

- 4 Delícias do Mar Sem Glúten Pescanova
- 2 peitos de frango
- 2 tortilhas
- 1 cebola; 1 tomate
- 1 cenoura
- 1/2 couve rouxa pequena
- queijo ralado e azeitonas a gosto
- temperos q.b.

### Preparação

1. Descongele as Delícias do Mar conforme as instruções da embalagem.
2. Prepare um refogado com azeite, cebola e tomate aos pedaços.
3. Parta os peitos de frango em pequenas tiras e junte ao refogado.
4. Coloque um pouco de água e tempere com sal e alho a gosto. Cozinhe em lume brando até a água se evaporar.
5. Aqueça um pouco as tortilhas e polvilhe com o queijo ralado, junte a carne e as Delícias do Mar e enrole.
6. Sirva com uma salada de cenoura e couve roxa.

## Produtos Associados



### Delícias do Mar Sem Glúten

250 g