

WRAP DE SALMÃO DEFUMADO

Versão 1.2
Fevereiro/2018



Ingredientes:

Pão folha integral
Salmão defumado **picado**
Raspas de limão
Rúcula fresca
Dill fresco ou seco/semente
Cebolinha
Azeite
Sal
Cream Cheese
Erva fresca para decoração
(pode ser: salsinha, alecrim ou hortelã).

Qtde/medida:

1 unidade
60 g
3 raspadas
8 unidades
3 galhos ou 1 colher café
05 g
20 ml
1 pitada
50 g
1 unidade

Nota: Colocar as 8 folhas de rúcula numa tigela e temperar com sal e azeite.

Modo de Preparo:

Na desabilitação, retirar do *freezer*, a quantidade média de pães folha que será consumido no dia seguinte e colocar no refrigerador.

Fazer uma pasta com os ingredientes cream cheese, dill, cebolinha, azeite e sal.

Colocar os dois pães folha sobrepostos e passar a pasta da ponta até o meio. Depois, coloque os ingredientes que sobram por cima da pasta (salmão defumado, raspas de limão e rúcula+ 1 fio de azeite).

Enrolar o wrap de maneira que as pontas fiquem dobradas para dentro.

Nota: O pão deve ser cortado ao meio na diagonal e utilizar o ralador de cascas para o limão.

Validade:

Cream Cheese: Conforme fabricante.

Limão, Rúcula, Dill fresco, Cebolinha e Erva fresca: 3 dias após manipulado.

Pão folha: Conforme

Fabricante congelado.

O Wrap pronto, não pode ser armazenado.

Salmão defumado: 180 dias congelado.