

# Wrap de lombo com manga

<http://sem lactose.com/index.php/2010/06/07/wrap-de-lombo-com-manga/>

Última atualização em: 23/08/15

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

00:15

00:00

Baixa

02

## INGREDIENTES – WRAP

- 2 pães folha pequenos
- 4 folhas de alface
- folhas de hortelã fresca à gosto
- 4 fatias de lombo canadense
- 4 fatias de presunto defumado
- 1/3 de uma manga madura cortada em fatias finas

## INGREDIENTES – MOLHO

2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 colheres de chá de mostarda

Mel à gosto

1 colher de sopa de molho shoyo

1/2 dente de alho amassado

1/2 limão espremido

Uma pitada de sal e pimenta

## PREPARO

1. Coloque os pães folha em uma tábua de corte.
2. Espalhe por 2/3 do pão o alface, hortelã, lombo, presunto e fatias de manga.
3. Enrole o wrap com cuidado a partir da parte que está mais recheada para a borda que você deixou sem recheio.
4. Com uma faca afiada, corte o wrap em tiras de 2 cm descartando as pontas do pão.
5. Em um pequeno recipiente, misture os ingredientes do molho.
6. Com uma colher, derrame por cima das fatias de wrap.

