

## Wrap de vegetais



**Tempo de preparo:**  
20 minutos

**Rendimento:**  
4 porções

**Tipo:**  
Lanches

**Nível:**  
Fácil

### Ingredientes

Para o pão:

150 g de Farinha de Arroz Solito Monsolí

95 g de iogurte natural

25 g de manteiga derretida

3 g de sal

Para o Recheio:

1 beterraba

1 tomate

1 abobrinha

1 cenoura

1 cabeça de alho

1 cebola

1 ramo de tomilho

Azeite e sal a gosto

Para a Pasta de Ricota:

1 ricota fresca

1 punhado de ervas da sua preferência (sugestão: salsa, manjeriço, tomilho e cebolinha).

Sal e azeite a gosto.

### **Modo de preparo**

Para o Pão:

Em um bowl, adicione todos os ingredientes.

Misture-os com as mãos até a massa começar a tomar forma. Depois coloque-a em uma bancada e continue misturando por aproximadamente 10 minutos, até ela ficar bem lisa.

Divida a massa em 4 pedaços e faça 4 bolinhas com elas. Deixe descansar por 20 minutos.

Depois da massa descansar, abra as bolinhas com um rolo em cima de uma bancada, até virarem discos. Toste os discos em uma frigideira grande preaquecida por aproximadamente 2 minutos cada lado.

Para a Pasta de Ricota:

Embrulhe a beterraba, com a casca, em um papel alumínio.

Pique grosseiramente a cebola, a cenoura, o tomate e a abobrinha.

Junte os ingredientes em uma assadeira grande. Regue com azeite, tempere com sal e adicione um raminho de tomilho para dar perfume.

Leve ao forno preaquecido a 180°C por 90 minutos.

Na metade do tempo, vire os vegetais para eles caramelizarem dos dois lados.

Tire os vegetais do forno, espere esfriar e fatie-os.

Junte em um processador de alimentos a ricota, as ervas, o sal e o azeite. Bata tudo junto até ficar cremosa. Se estiver seca, adicione mais azeite até ela ficar bem úmida.

Para o Wrap:

Passa a pasta de ricota no pão.

Adicione os vegetais fatiados.

Tempere com ervas da sua preferência.

**Veja mais receitas:**

[www.solito.com.br](http://www.solito.com.br)