

# SANDUÍCHE SEM PÃO FITNESS

## INGREDIENTES

1 batata doce (grande)  
peito de frango  
queijo prato  
salsinha  
pimenta preta  
sal  
shoyu  
óleo de coco (pode substituir)  
manteiga

## MODO DE PREPARO

Coloque a batata doce em um saco (comum de pegar frutas na fruteira), fure toda ela com um garfo (fure o saco junto).

Coloque a batata no microondas por 8 minutos.

Corte 4 tiras grandes da batata que serão as nossas tiras do "pão de sanduíche".

Frite-as no óleo de coco em uma frigideira anti-aderente.

Corte o frango em fatias pequenas e finas, tempere com pimenta e sal a gosto.

Frite o frango na manteiga (pouca manteiga), e no final adicione o shoyu (de preferência light).

Salteie o frango para misturar bem.

Derreta o queijo.

Agora é só montar com uma fatia de batata, tiras de frango ao shoyu, fatia de queijo derretido, fatia de batata doce e por cima salpique a salsinha picada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17626-sanduiche-sem-pao-fitness.html>