

SANDUÍCHE NATURAL DE RICOTA

INGREDIENTES

200 g de creme de ricota

1 lata de milho em conserva

3 cenouras

300 g de peito de frango desfiado

1 pacote de pão integral

orégano

tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere e cozinhe o frango em uma panela.

Deixe esfriar para começar a desfiar (você também pode comprar o frango já desfiado).

No liquidificador, bata o milho, o creme de ricota e 50 ml de água.

Em uma tigela, misture o frango desfiado à cenoura ralada.

Em seguida, despeje o creme do liquidificador na tigela, acrescente orégano a gosto e misture bem.

Agora é só passar o creme em uma fatia de pão e tampar com outra fatia.

Está pronto seu sanduíche - você pode embrulhar com papel-alumínio ou filme.

Mantenha na geladeira (você terá lanche gostoso a semana inteira).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/18950-sanduiche-natural-de-ricota.html>