

TORTA FRIA LIGHT DE SARDINHA

INGREDIENTES

2 pacotes de pão para torta fria

4 pacotes de maionese de atum light

6 latas de sardinhas light, sendo duas latas para cada pacote pequeno de maionese light

1 vidro de pepino

1 vidro de azeitona sem semente e com cenoura dentro

100 g de sementes de linhaça

100 g de orégano

1 punhado de temperinho verde (a gosto)

3 tomates médios

2 pacotes de maionese light de atum

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture 4 vidros de maionese, sardinha, pepinos, azeitonas, orégano e linhaça.

Após bater no liquidificador, adicione o temperinho verde.

Misture tudo e dissolva bem as sardinhas, até ficar uma pasta.

Em outra vasilha quadrada, coloque as fatias de pão de torta fria.

Descasque os tomates em sentido horário, sem quebrar as cascas deixando-as inteiras.

Logo após descascar, enrole, formando uma rosa.

Passe a pasta nas fatias de cada pão, camada por camada.

Abra o 2 pacotes de maionese de atum light e passe em volta da torta cobrindo-a por fora.

Por fim, coloque as cascas de tomate em rota de rosa em cima da torta fria, uma em cada ponta e outra no meio.

Em volta, coloque azeitonas e pepinos picados.

Leve à geladeira e pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19472-torta-fria-light-de-sardinha.html>