

# LANCHINHO ESPERTO

## INGREDIENTES

8 pães redondos ou 16 fatias de pão de forma integral ao seu gosto

1 receita de cenoura temperada

folhas de alface americana cortadas ao seu gosto

8 fatias de queijo minas frescal

16 fatias finas de tomate

8 fatias finas de peito de peru

Cenoura temperada:

1 xícara (chá) de cenoura crua ralada

2 colheres (sopa) de maionese light

1/2 xícara (chá) de salsinha picada

4 folhas de hortelã picada

sal, pimenta e noz-moscada ao seu gosto

## MODO DE PREPARO

### MONTAGEM:

Montagem: Disponha metade das fatias de pão em uma bancada e monte os sanduíches dispondo uma camada fina de cenoura temperada, a alface picada, as fatias de tomate, o queijo, o peito de peru e novamente uma fina camada de cenoura temperada.

Finalize o sanduíche cobrindo com as fatias restantes de pão.

Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/20410-lanchinho-esperto-2.html>