

# LANCHE SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

4 fatias de pães integral

legumes e vegetais (cenoura, milho, palmito, pepino, tomate) cortados ou ralados

folhas verdes cortadas

proteína (atum, sardinha, frango grelhado, queijo)

requeijão cremoso light a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma frigideira antiaderente, doure os pães.

Passe o requeijão e acrescente as folhas verdes.

Coloque os vegetais desejados (cenoura, milho, palmito, pepino, tomate).

Por último, a proteína (atum, sardinha, frango grelhado, queijo).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20736-lanche-saudavel.html>