

# LANCHE NATURAL

## INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma integral
- 1 colher (sopa) de requeijão light
- 1 folha de alface lavada
- 2 rodela de tomate
- 1/2 lata de atum ralado (tempere com um pouquinho de sal e limão)
- 1 colher (sopa) de creme de ricota
- 2 colheres (sopa) de azeitonas pretas fatiadas
- 1/2 cenoura ralada
- 1 fatia de presunto light
- 1 fatia de mussarela light

## MODO DE PREPARO

### MONTAGEM:

Montagem: Comece com o creme de ricota com azeitonas, presunto, queijo, atum, alface, tomate, creme de ricota com azeitonas e a segunda fatia de pão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25673-lanche-natural.html>