

# SANDUÍCHE INTEGRAL DE SARDINHA AO FORNO

## INGREDIENTES

sardinha temperada só com sal (a quantidade é opcional, mas para ser saudável é aconselhado 2 colheres de sopa)

pão integral

verduras bem picadas ( tomate, cebola... opcional)

1 colher de sopa de molho de molho de tomate

## MODO DE PREPARO

Leve as verduras ao fogo baixo e mexa bem por uns 2 minutos.

Em seguida, acrescente o molho de tomate e, logo depois, a sardinha triturada.

Coloque o seu recheio de sardinha e verduras no pão integral (use apenas duas fatias, para que o lanche continue saudável).

Leve ao forno baixo por uns 5 minutos.

Agora é só saborear, é uma maravilha!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25709-sanduiche-integral-de-sardinha-ao-forno.html>