

SANDUÍCHE DE PÃO INTEGRAL COM SALPICÃO DA ABIMAPI

INGREDIENTES

SALADA:

Salada:2 xícaras das de chá de chuchu picado em cubos pequenos e cozido al dente
1 xícara das de chá de cenoura picada em cubos pequenos e cozidas al dente
1 cenoura média, crua ralada
3 colheres das de sopa de uva passa (opcional)
3 colheres das de sopa de nozes picadas (opcional)
1 maçã verde cortada em cubos pequenos
1 maçã vermelha cortada em cubos pequenos
3 colheres das de sopa de salsinha
3 colheres de sopa de salsão picado
1 xícara das de chá de repolho roxo, bem picado
1 xícara das de chá de repolho verde, bem picado
sal e pimenta-do-reino branca ao seu gosto
2 xícaras das de chá de peito de frango cozido e desfiado
1 sachê de caldo de legumes em pó 0% de gordura

MOLHO:

Molho:250 g de maionese industrializada, de baixa caloria
100 g de creme de ricota
1 colher das de sopa de mostarda
1 colher das de chá de molho inglês
1 colher das de chá de suco de limão
100 ml de caldo do cozimento do frango

MODO DE PREPARO

Misture bem os ingredientes da salada e reserve.

Coloque os ingredientes do molho em um liquidificador e bata, até obter um creme.

Acrescente o molho na salada reservada e monte os sanduíches ao seu gosto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28339-sanduiche-de-pao-integral-com-salpicao-da-abimapi.html>