

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>