

SANDUÍCHE NATURAL LIGHT

INGREDIENTES

- 1 pacote de pão de forma integral
- 1 lata de atum em conserva ou 200 g de frango desfiado
- 1 lata de creme de leite light
- 1 copinho de iogurte natural
- 1 lata de milho verde
- 1 tomate picado
- 2/3 xícara de cenoura ralada
- 1/2 cebola ralada
- 1 colher (sobremesa) orégano
- 1 colher (sopa) manjeriço
- 1 colher (sopa) coentro
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 pitada de sal
- salsa a gosto
- cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o atum (ou frango) em um prato e amasse bem, até que fique todo moído.

Em seguida, adicione todos os ingredientes mexendo, até obter uma mistura homogênea e de boa consistência.

Passa essa mistura em uma fatia de pão de forma, de modo proporcional em toda fatia e coloque outra fatia por cima.

Enrole cada sanduíche em um guardanapo e guarde dentro de uma vasilha.

Conserve na geladeira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29142-sanduiche-natural-light.html>