

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 iorgute 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) manjericão

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.

Passe 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://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/29142-sanduiche-natural-light.html>