

LANCHE COM PÃO INTEGRAL

INGREDIENTES

2 fatias de pão integral

1 colher de sopa de atum

1 colher de de milho

1 colher de sopa de requeijão light

alface a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o requeijão com o atum.

Monte seu lanche, passando o patê de atum, milho e o alface.

Super light, poucas calorias.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29330-lanche-com-pao-integral.html>