

SANDUÍCHE DE FRANGO COM BRÓCOLIS DA NAY =D

INGREDIENTES

5 filés de frango
10 fatias de pão de forma (de preferência integral)
5 colheres de maionese
5 arvorezinhas de brócolis ou couve-flor
5 fatias de queijo branco ou minas
5 folhas de alface americano
1/2 colher de chá de mostarda
1 pacotinho de sazón para saladas
azeitonas verdes a gosto (opcional)
açafrão a gosto
sal a gosto

MODO DE PREPARO

MONTAGEM:

Montagem: Passe a mistura que foi batida no liquidificador em uma fatia de pão, coloque uma folha de alface e uma fatia do queijo, um pouco mais da mistura e feche o pão.

Corte-o ao meio formando dois triângulos, decore um dos lados com uma azeitona espetada no palito de dente para dar um charme especial.

Caso queira, vale também colocar tomate, peito de peru ou outros temperos do seu gosto, para ficar ainda mais irresistível.

Outra dica é comer de garfo e faca, derrame um fio de azeite em cima, jogue um pouco de manjerona, orégano, salsinha, cebolinha ou qualquer erva que queira, e voilá, pode degustar sem culpa, porque essa receita tem cerca de 550 Kcal.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31796-sanduiche-de-frango-com-brocolis-da-nay-d.html>