

# LANCHE PARA VEGETARIANOS

## INGREDIENTES

1 pão de sanduíche  
1 alface  
2 tomates  
1 sachê de milho(marca de sua preferencia)  
3 batatas  
batata palha (marca de sua preferencia)  
queijo mussarela  
queijo prato  
maionese (a gosto)  
catchup (a gosto)

## MODO DE PREPARO

Lave a alface, o tomate e descasque a batata.  
Cozinhe a batata ate ela ficar macia e deixe esfriar.  
Pique o tomate (de preferência em rodela).  
Retire a água do milho e dê uma segunda lavagem.  
Com a batata fria amace-a, pegue uma panela e faça um purê (tempero a gosto) e deixe esfriar com tudo pronto.  
Corte o pão ao meio e coloque 2 fatias de queijo mussarela e duas fatias de queijo prato.  
Depois coloque o pure frio, depois folhas de alface e as rodela de tomate.  
Depois coloque o milho a batata palha e feche .

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32489-lanche-para-vegetarianos.html>