

# SANDUÍCHE NATURAL DA RAFA

## INGREDIENTES

1/2 kg de filé de peito de frango  
2 colheres (sopa) de amido de milho (maisena)  
2 colheres rasas de margarina  
1 caixa de creme de leite  
4 xícaras de leite  
1 colher bem rasa de maionese light  
1 cenoura grande ralada  
1 tomate bem picado  
tempero a gosto para o frango (alho, cebola, tomate etc.)  
pão de forma  
alface

## MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão doure o alho e a cebola e agregue demais temperos a gosto, refogue o frango. Acrescente 3 copos de água e deixe cozinhar por 15 minutos.

Enquanto o frango cozinha, prepare o molho branco, coloque 3 xícaras de leite numa panela e, antes de ferver, coloque as 2 colheres de margarina.

Enquanto a margarina derrete no leite, em uma xícara de leite dissolva as 2 colheres de amido de milho com uma pitada de sal.

Quando o leite da panela subir despeje o leite com o amido e mexa até ficar bem cremoso, retire do fogo e reserve.

Já com o frango cozido, em uma vasilha desfiá-lo e agregar o molho branco, o tomate picado, a cenoura ralada, a maionese, e o creme de leite a gosto.

Para montar, é só passar o recheio em uma fatia de pão, se preferir pode ser integral.

Colocar folhas de alface por cima e fechar com outra fatia de pão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34021-sanduiche-natural-da-rafa.html>