

LANCHINHO DA FOLIA

INGREDIENTES

MONTAGEM:

Montagem: 20 fatias de pão de forma light de aveia ou no sabor de sua preferência

creme de maionese

folhas de alface americana cortadas em tirinhas ou folhas verdes a seu gosto

patê defumado

filme plástico ou papel alumínio para embalar os lanches

PEPINO TEMPERADO:

Pepino temperado: 1 pepino japonês lavado e fatiado bem fino

1 envelope de adoçante sucralose ou 1 colher das de sopa de açúcar

50 ml de vinagre de arroz ou de vinagre de vinho

sal a gosto

PATÊ DEFUMADO:

Patê defumado: 150 g de ricota fresca amassada com garfo

3 colheres das de sopa de iogurte natural desnatado

3 colheres das de sopa de requeijão light ou queijo cottage

sal, pimenta, noz-moscada e temperos a gosto

200 g de peito de frango defumado desfiado ou peito de peru fatiado e depois cortado em tiras

1 receita de pepino temperado (escorrer o tempero)

1/2 xícara das de chá de cenoura crua ralada

3 colheres das de sopa de ciboulette fresca picada

CREME DE MAIONESE:

Crema de maionese: 50 g de maionese light

1/2 copo de iogurte

1 colher das de sobremesa de mostarda

3 colheres das de sopa de ciboulette fresca picada

sal, pimenta e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

PEPINO TEMPERADO:

Pepino temperado: Misture o pepino com o adoçante e deixe por 15 minutos. Em seguida escorra o líquido que se formou e tempere com o vinagre e sal a gosto. Reserve

PATÊ DEFUMADO:

Patê defumado: Misture a ricota com o iogurte, o requeijão light e tempere com sal, pimenta, noz-moscada e temperos a gosto. Junte o peito de frango desfiado, a receita de pepino temperado, a cenoura e a ciboulette.

CREME DE MAIONESE:

Crema de maionese: Misture bem todos os ingredientes juntos e utilize na montagem.

MONTAGEM:

Montagem: Distribua 10 fatias de pão em uma bancada ou bandeja, coloque uma pequena porção de crema de maionese sobre cada fatia, salpique por cima de cada fatia uma porção de folhas verdes, uma porção do patê defumado e finalize cobrindo com as fatias de pão pressionando levemente. Embale, deixe gelar e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35114-lanchinho-da-folia.html>