

# SANDUÍCHE VERÃO

## INGREDIENTES

### MONTAGEM:

Montagem: 20 fatias de pão de forma light de aveia no sabor de sua preferência (aveia, integral, 12 grãos)

1 receita de patê refrescante

1 cenoura crua ralada

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

Filme plástico ou papel alumínio para embalar os lanches

### PATÊ REFRESCANTE:

Patê refrescante: 1 e 1/2 xícara das de chá de ricota fresca peneirada

3 colheres das de sopa de iogurte natural desnatado

2 colheres das de sopa de queijo provolone ralado

100 g de cheddar defumado fatiado e depois cortado em tiras (ou moído)

1 xícara das de chá de pepino japonês com casca e cortado em cubos bem pequenos

1 xícara das de chá de tomate sem pele e sem sementes cortado em cubos bem pequenos e escorridos

3 colheres das de sopa de pimentão amarelo ou verde ou vermelho ou uma colher de cada um

3 colheres das de sopa de salsa fresca picada

Sal, pimenta, noz-moscada e temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

### PATÊ REFRESCANTE:

Patê refrescante: Misture bem todos os ingredientes até obter uma pasta cremosa.

### MONTAGEM:

Montagem: Distribua 10 fatias de pão em uma bancada ou bandeja, coloque uma porção de patê refrescante sobre cada fatia, salpique sobre cada fatia uma porção de cenoura ralada, as folhas verdes 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/35267-sanduiche-verao.html>