

# LANCHE NATURAL CASEIRO

## INGREDIENTES

10 folhas de alfaces  
1 tomate em fatias  
1 saquinho de maionese  
100 g de presunto  
8 pães de forma  
100 g de queijo parmesão

## MODO DE PREPARO

Passa a maionese nos pães de forma.

Coloque 1 alface lavada sobre os pães e logo após os tomates fatiados.

Coloque o presunto e o queijo um sobre o outro.

Cubra com outro pão para fechar o lanche.

Corte no meio e está pronto para servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37019-lanche-natural-caseiro.html>