

SANDUÍCHE LIGHT ARAÚJO

INGREDIENTES

pão de forma integral
1/2 kg de frango
1/2 porção de orégano
1 cebola média
1 dente de alho
1 colher azeite
1 cenoura
1 colher de requeijão light
1/2 maço de espinafre
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma pequena panela de pressão, rale a cebola junto com o alho, o azeite e o orégano.

Deixe dourar, acrescente frango picadinho em cubos (para ajudar a desfiar mais rápido).

Junte o sal, a cenoura ralada e os maços de espinafre.

Deixe cozinhar por 15 minutos.

Amasse tudo, misture com o requeijão, passe no pão de forma integral, enrole em papel filme e coloque na geladeira.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37678-sanduiche-light-araujo.html>