

PASTINHA PARA SANDUÍCHE

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de requeijão light ou queijo cottage ou 1 fatia média de tofu (se optar por usar o tofu, amasse-o com um garfo e pingue 3 gotas de azeite antes de misturar os demais ingredientes)

2 colheres de sopa de peito de frango desfiado ou de blanquet de peru picadinho, ou atum

2 colheres de sopa de cenoura ralada

Salsa e cebolinha picadas

Ervas secas a gosto para temperar (orégano, manjerição ou o que preferir)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em um refratário e utilize para rechear pães, biscoitos, torradas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38767-pastinha-para-sanduiche.html>