

PÃO PICANTE LIGHT

INGREDIENTES

2 pães integral fatiados sem casca

300 g de peito de frango ou peru defumado fatiado

300 g de ricota

1 cenoura grande

1 tomate

1 lata de milho/ervilha

pepino em conserva a gosto

maionese light ou de limão

leite desnatado

pode acrescentar outros ingredientes como palmito, beterraba ralada etc

MODO DE PREPARO

Corte o peito de frango ou Peru defumado em quadradinhos e solte as fatias.

Corte a ricota em cubos pequenos.

Rale a cenoura.

Corte o tomate em cubos e o pepino em rodela.

Misture tudo com o milho/ervilha e a maionese até que forme uma liga com os ingredientes, cuide para não amassar a ricota.

Pegue um refratário de vidro e passe maionese no fundo e laterais.

Molhe as fatias de pão no leite desnatado e faça uma camada no fundo do refratário.

Espalhe o recheio sobre o pão cobrindo toda a camada.

Faça mais uma camada de pão molhando no leite e colocando sobre o recheio.

Espalhe o recheio sobre o pão cobrindo toda a camada.

Cubra o recheio com a última camada de pão molhado ainda no leite e passe maionese light por cima.

Você pode substituir os ingredientes do recheio ou até o tipo de pão para fazer ao seu gosto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44092-pao-picante-light.html>