SANDUÍCHE DE ATUM COM ERVAS LIGHT

INGREDIENTES

1 lata de atum em pedaços

2 colheres(sopa) de maionese light

1 cenoura pequena ralada

1 pitada caprichada de orégano

1 pitada de alho desidratado

1 pitada caprichada de manjericão desidratado

Salsinha e cebolinha à gosto

Pão de forma integral light

MODO DE PREPARO

Escorra o atum em uma peneira espremendo com uma colher até sair todo o óleo.

Coloque o atum em uma vasilha e desfie um pouco, deixando alguns pedaços.

Em seguida acrescente todos os outros ingredientes e misture bem.

Passe a pasta de atum nos pães e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44539-sanduiche-de-atum-com-ervas-light.html