

# SANDUÍCHE SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de ricota amassada
- 6 colheres (sopa) de requeijão light
- 1 cenoura pequena ralada
- 8 fatias de pão de forma integral
- 4 folhas de alface
- 4 rodela de tomate

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela pequena, coloque a ricota, o requeijão e a cenoura. Misture bem até que fique homogêneo.

Distribua em quatro fatias de pão de forma, e cubra com as folhas de alface e com as rodela de tomate.

Finalmente com o pão restante.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45513-sanduiche-saudavel.html>