

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 rodelas 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 rodelas 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>