LANCHE LIGHT

INGREDIENTES

2 fatias de pão de forma integral light

60 gramas de ricota fresca

2 colheres de cenoura ralada

4 rodelas de tomate

2 ou 3 folhas de alface

2 colheres de azeite

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Amasse com um garfo a ricota em um prato.

Acrescente o azeite e o sal continue amassando até formar uma pasta, acrescente a cenoura e reserve.

Coloque em uma das fatias esse creme de ricota e cenoura, espalhe bem pela fatia amassando-o com o garfo para que fixe no pão, coloque o alface e o tomate, e se preferir corte ao meio.

Pronto, só se deliciar sem culpa.

Delicioso e light.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47456-lanche-light.html