# SANDUICHE LIGHT NATURAL

## INGREDIENTES

2 fatias de pão de forma light com grãos

2 folhas de alface

4 folhinhas de espinafre ou agrião

2 fatias de tomate com semente

1 fatia de peito de peru light

3 colheres (sopa) queijo tipo cottage

2 pitadas de orégano

4 pitadas de pimenta-do-reino em pó

## MODO DE PREPARO

Faça uma misturinha com o queijo cottage, 2 pitadas de pimenta do reino e o orégano, reserve.

Lave bem os folhosos.

Passe a pasta de queijo cottage misturado ao orégno e à pimenta do reino numa fatia de pão de forma light.

Coloque por cima as folhas de alface.

Polvilhe as folhas de alface com pimenta do reino (fica excelente o gostinho final)

Coloque por cima as fatias de espinafre ou agrião.

Coloque por cima as fatias de tomate.

Coloque por cima a fatia de peito de peru light.

Passe a pasta de queijo cottage misturado ao orégno e à pimenta-do-reino na outra fatia de pão de forma light.

Feche o sanduiche com essa outra fatia de pão e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49586-sanduiche-light-natural.html