

SANDUÍCHE NATURAL PRIMAVERA

INGREDIENTES

1 cenoura média
1 beterraba média
2 batatas médias
2 folhas de couve manteiga
1 cebola média
2 colheres de sopa de margarina
1/2 maço de coentro
1 xícara de chá de leite
400 g de pão de caixa sem casca
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe no vapor de uma cuscuzeira grande, a cenoura, beterraba, batatinha e a couve, todas inteiras e descascadas.

À parte, faça um refogado com a cebola picada e a margarina.

Quando estiver dourada colocar o leite e o sal a gosto.

Bata no liquidificador: a batatinha com 1 colher de sopa do creme de cebola e um pouco do coentro, depois a cenoura com uma colher de sopa do creme de cebola e um pouco do coentro, em seguida, bata a beterraba da mesma forma e por último a couve folha.

Cada creme deve ser colocado em potes separados.

Para montar o sanduíche, devemos usar fatias de pão de caixa cortados ao comprimento, sem casca.

Em seguida fazer camadas alternadas de pão e creme, na sequência: cenoura, beterraba, couve e por último o creme de batatas na cobertura.

Decore o sanduíche com um pouco de cenoura e beterraba raladas cruas. Deixe esfriar um pouco na geladeira, antes de cortar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51310-sanduiche-natural-primavera.html>