LANCHE NATURAL DA MILLA

INGREDIENTES

1 peito de frango cozido com caldo de frango (2 tabletes por litro de água)

Tomates cortados em rodelas finas

Salsa desidratada

1 copo de 20 ml de requeijão light ou 6 colheres sopa maionese light

2 cenouras médias

1 lata de milho verde

1 pacote de pão de forma integral ou centeio

MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango com o caldo de galinha (eu uso caldo de galinha caipira), desfie e reserve.

Rale as cenouras.

Misture a maionese ou requeijão com o frango e umas 2 pitadas de salsa desidratada.

Passe essa pasta no pão, coloque a cenoura ralada, milho verde e por último o tomate.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51713-lanche-natural-da-milla.html