

SANDUÍCHES LIGHT

Sanduíche de queijo branco e agrião

Ingredientes:

2 fatias de pão de fôrma de aveia
1/2 cenoura ralada
2 colheres (sopa) de requeijão light
2 xícaras (chá) de agrião
2 fatias de queijo branco sem gordura
sal a gosto

Modo de Preparo:

Misture em uma tigela a cenoura, o requeijão e o sal até obter uma pasta homogênea. Disponha em uma das fatias do pão as folhas de agrião, a pasta de cenoura e as fatias de queijo branco. Cubra com a outra fatia de pão.

Sanduíche integral com ricota e rúcula

Ingredientes:

2 fatias de pão integral
4 colheres (sopa) de ricota amassada
1 colher (chá) de mostarda
1 colher (sopa) de iogurte desnatado
2 colheres (sopa) de aveia em flocos
1 pitada de sal
4 folhas de rúcula
1 tomate pequeno em rodela

Modo de Preparo:

Em uma tigela, coloque a ricota, a mostarda, o iogurte, a aveia e o sal. Misture, amassando com um garfo, até obter uma pasta homogênea. Distribua a pasta em cada fatia de pão e disponha as folhas de rúcula e as rodela de tomate

Sanduíche aberto de presunto e mussarela

Ingredientes:

4 pães italianos pequenos redondos
1 tomate verde médio sem sementes
200 g de presunto de peru defumado em cubos
200 g de mussarela em cubos
1/2 maço médio de cebolinha verde picada finamente
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 ovo
sal a gosto

Modo de Preparo:

Ligue o forno à temperatura média. Retire a parte superior dos pães, elimine um pouco do miolo e disponha-os numa assadeira. Reserve. Pique o tomate em tiras finas e coloque numa tigela. Junte o presunto, a mussarela, a cebolinha, o azeite, o leite, o ovo e o sal. Misture e recheie os pães. Leve ao forno por 15 minutos, ou até o recheio ficar cozido e a mussarela derreter. Retire do forno e sirva

Sanduíche natural

Ingredientes:

2 pães tipo ciabata ou integral
300 g de ricota fresca
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de chá de suco de limão
2 colheres de sopa de uvas passas
pitada de orégano
sal e pimenta do reino
1 cenoura
1 beterraba pequena
folhas de alface

Modo de Preparo:

Coloque as uvas passas de molho em água morna para reidratar. Coloque a ricota em um recipiente e amasse muito bem com um garfo, acrescente o azeite de oliva, suco de limão, pitada de orégano, sal e pimenta-do-reino. Amasse bem para obter uma pasta bem lisa. Se necessário, acrescente um pouco de maionese light. Misture as uvas passas escorridas. Lave bem a cenoura e a beterraba, rale no lado grosso do ralador. Monte os sanduíches espalhando a pasta de ricota sobre metade de cada pão, cubra com as folhas de alface, cenoura e beterraba raladas.

Sanduíche light

Ingredientes:

2 mini baguetes
150 g de ricota fresca
1 cenoura pequena
1 abobrinha italiana pequena
1 colher (sopa) de hortelã picada
100g de blanquet de peru
alface
tomate

Modo de Preparo:

Lave e descasque a cenoura. Rale em um ralador utilizando o lado grosso. Lave bem a abobrinha e rale a parte verde. Corte o peru em tirinhas. Amasse bem a ricota com a ajuda de um garfo, adicione a cenoura ralada, a abobrinha e as tiras de peru. Acerte o ponto de sal e pimenta-do-reino. Adicione a hortelã picada. Corte as baguetes ao meio e divida o recheio. Cubra com alface e rodela de tomate. Coloque a tampa do pão e sirva.

Club rosbife

Ingredientes:

2 folhas de alface
2 colheres (sopa) de maionese
3 fatias de tomate
50 g de queijo prato fatiado
3 fatias de bacon fritas
3 fatias de pão de fôrma torradas
50 g de rosbife caseiro

Modo de Preparo:

Coloque a primeira fatia de pão e passe um pouco de maionese. Acrescente as fatias de rosbife e as rodela de tomate. Coloque outra fatia de pão e passe maionese. Cubra com o queijo, bacon e alface. Coloque a última fatia de pão. Prenda as fatias com 2 palitos e corte em diagonal. Sirva na travessa oval acompanhado de batatas chips

<http://www.casadecarnesvilapires.com.br/>