

SANDUICHE DE PEITO DE PERU, FOLHAS VERDES E TOMATE

Ingredientes:

4 fatias de peito de peru defumado light
1 colher de (chá) rasa de requeijão light
1 colher de (chá) de cebolinha e salsinha
1 colher de (chá) de mostarda
Folhas de rúcula a gosto
Tomate picado (à gosto)

Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture o peito de peru cortado em tirinhas com o requeijão, a salsinha, cebolinha, mostarda e se necessário tempere com sal e outras ervas. Espalhe a pasta nos pães e coloque as folhas de rúcula.

DICA: Os sanduíches são ideais como lanche da tarde ou, eventualmente, podem substituir o jantar.

SANDUÍCHE COM QUEIJO BRANCO, PASSAS E IOGURTE

Ingredientes:

- 2 colheres de (sopa) de ricota light
- 1 colher (chá) de uvas passas
- 2 colheres de (sopa) de iogurte desnatado
- 1 pitada de sal
- 1 fio de azeite
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada

Modo de Preparo:

Amasse a ricota junto com o iogurte. Jogue as passas, a cenoura, o sal e o azeite e misture devagar até formar uma pasta. Caso queira, pode adicionar folhas verdes e rodela de tomate.

OBS: Os sanduíches são ideais como lanche da tarde ou, eventualmente, podem substituir o jantar.

SANDUÍCHE DE ATUM COM CENOURA E ALFACE AMERICANA

Ingredientes:

- ½ lata de atum ao natural light
- 1 colher (sopa rasa) maionese
- 1 colher de (chá) de cebolinha e salsinha
- Folhas de alface americana cortada em tirinhas
- Cenoura ralada (a gosto)

Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture o atum, a cenoura, a maionese. Mexa bem até formar uma pasta. Por último coloque as folhas de alface e misture um pouco.

SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO

Ingredientes:

- 2 colheres de (sopa) de peito de frango desfiado cozido
- 2 colheres (sopa) rúcula picada
- 1 colher (chá) de salsinha
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sopa) maionese
- 1 colher (sopa) cebola picada
- 1 fio de molho shoyo
- Folhas verdes

Modo de Preparo:

Misture tudo em uma tigela, coloque no pão e por cima as folhas verdes.

SANDUÍCHE INTEGRAL COM QUEIJO COTTAGE, RÚCULA E TOMATE CEREJA

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de Queijo Cottage amassado
- 1 colher (chá) de cebolinha e salsinha
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sopa) de iogurte desnatado

- 1 pitada de sal
- 4 folhas de rúcula
- 1 tomate cereja em rodela

Modo de Preparo:

Em uma tigela, coloque o Queijo Cottage, a mostarda, o iogurte, a cebolinha, salsinha 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

OBS: Os sanduíches são ideais como lanche da tarde ou, eventualmente, podem substituir o jantar.