

RECEITAS
DE
SANDUÍCHES NATURAIS

Pro-Nutrição

SANDUÍCHE DE FRANGO

- **2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL (OU PÃO SÍRIO, OU PÃO CIABATTA, OU PÃO DE FORMA)**
- **2 COLHERES DE PEITO DE FRANGO COZIDO DESFIADO**
- **1/2 TOMATE PICADO SEM SEMENTE**
- **1 COLHER DE REQUEIJÃO LIGHT (OU CREME DE RICOTA, OU QUEIJO COTTAGE)**
- **SALSA PICADA**
- **ORÉGANO À GOSTO**
- **CEBOLA RALADA**
- **ALFACE E CENOURA RALADA**



SANDUÍCHE DE ATUM

- **2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL (OU PÃO SÍRIO, OU PÃO CIABATTA, OU PÃO DE FORMA)**
- **1/2 XÍCARA DE RICOTA AMASSADA (BATIDA NO LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR)**
- **1 COLHER DE MAIONESE LIGHT**
- **2 COLHERES DE ATUM**
- **SALSA PICADA**
- **ORÉGANO À GOSTO**
- **CENOURA RALADA**
- **UVA PASSA A GOSTO**



SANDUÍCHE DE PERU COM MAÇÃ

- **2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL OU PÃO CIABATTA**
- **2 FATIAS DE PEITO DE PERU PICADAS**
- **1/2 MAÇÃ VERDE RALADA**
- **1 FOLHA DE ALFACE**
- **2 RODELAS DE TOMATE**
- **2 COLHERES DE MAIONESE LIGHT OU CREME DE RICOTA**
- **TEMPEROS À GOSTO**



SANDUÍCHE DE FRANGO COM PALMITO

- **2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL OU PÃO DE FORMA**
- **2 COLHERES DE PEITO DE FRANGO DESFIADO**
- **1 COLHER DE REQUEIJÃO LIGHT**
- **1 COLHER DE PALMITO PICADO**
- **1 COLHER DE MAÇÃ VERMELHA PICADA OU RALADA**
- **TEMPERO VERDE A GOSTO**



SANDUÍCHE NATURAL DE BRÓCOLIS

- **2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL OU PÃO DE FORMA**
- **2 COLHERES DE QUEIJO COTTAGE OU CREME DE RICOTA**
- **2 COLHERES DE BRÓCOLIS COZIDO PICADO**
- **1 COLHER DE MILHO VERDE**
- **1 OVO COZIDO PICADO**
- **ALFACE OU RÚCULA**



SANDUÍCHE DE QUEIJO

- **2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL**
- **2 FATIAS GRANDES DE QUEIJO BRANCO**
- **1 COLHER DE SOPA DE IOGURTE NATURAL**
- **1 PITADA DE ORÉGANO**
- **2 RODELAS DE TOMATE**
- **ALFACE OU RÚCULA**
- **MODO DE PREPARO: BATA O QUEIJO JUNTO COM O IOGURTE NO LIQUIDIFICADOR E FAÇA UM CREME. ADICIONE O ORÉGANO E PASSE NO PÃO. COLOQUE AS RODELAS DE TOMATE E O ALFACE.**



SANDUÍCHE DE MUSSARELA DE BÚFULA

- **2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL OU PÃO DE FORMA**
- **3 RODELAS DE MUSSARELA DE BÚFULA**
- **1 COLHER DE MAIONESE LIGHT**
- **TOMATE PICADO**
- **MANJERICÃO FRESCO**
- **1 FOLHA DE ALFACE**
- **1 FATIA DE PEITO DE PERU (OPCIONAL)**



SANDUÍCHE DE FRANGO COM ABACAXI

- **2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL OU PÃO DE FORMA**
- **2 COLHERES DE PEITO DE FRANGO DESFIADO**
- **1 FATIA DE ABACAXI CORTADO EM CUBOS**
- **1 COLHER DE REQUEIJÃO LIGHT OU CREME DE RICOTA**
- **TEMPERO VERDE À GOSTO.**



OBRIGADA!!

Pro-Nutrição

Alimentando conhecimentos, transformando vidas!

Danielle Sousa

Nutricionista