Saúde Ativa
nutrição e qualidade de vida

Receitas de sanduíches

Sanduíche de anchovas

Ingredientes
1 baguete
4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
Azeitonas pretas sem caroço
6 filés de anchova em conserva
1 couve flor
Sal e pimenta do reino a gosto
1 pimenta vermelha
Modo de Preparar
Dividir a couve flor em buquês e cozinhar em água fervente salgada por 20 minutos. Em seguida, escorrer e reservar a água. Em uma panela grande, aquecer o azeite com a pimenta vermelha e os filés de anchova picados. Juntar a couve flor, o sal e a pimenta do reino. Deixar cozinhar 15 minutos, juntando, se necessário, um pouco da água de cozimento da couve flor. Mexer de vez em quando até que a couve flor se reduzira a purê. Retirar do fogo e juntar as azeitonas. Cortar a baguete ao meio, no sentido do comprimento, e retirar o miolo. Distribuir o recheio, cobrir com papel alumínio e deixar descansar por 10 minutos para que o pão absorva parte da umidade do recheio. Levar as duas metades da baguete ao forno médio, préaquecido, por 10 a15 minutos. Retirar do forno, cortar em fatias e servir quente.

Hamburger de salmão com páprica e dill

Ingredientes
Pão de hambúrguer com gergelim
500g de filé de salmão
¼ xícara de farinha de rosca
2 colheres de sopa de cebola picada
Alface americana a gosto
1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem
1 colher de sopa de dill picado
½ colher de chá de páprica doce
Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto
Modo de Preparar
Picar o salmão em pedaços bem pequenos. Refogar a cebola picada no azeite até; deixar esfriar. Misturar o salmão, a cebola, o dill, o orégano e a páprica. Se estiver muito úmido, acrescentar farinha de rosca. Temperar com sal e pimenta do reino. Levar à geladeira por 1 hora. Moldar os hambúrgueres e grelhar em uma grelha, chapa ou churrasqueira. Servir montando com rodelas de cebola e alface americana.

Sanduíche de carpaccio

Ingredientes
2 pães ciabatta pequenos
100g de carpaccio (pré processado)
4 folhas de alface lisa
4 colheres de sopa de queijo prato ralado grosso

Molho
4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 colher de sopa de suco de limão
½ colher de chá de salsinha picada
½ colher de chá de alcaparras picadas
Sal, pimenta do reino e orégano a gosto

Modo de Preparar
Preparar primeiramente o molho misturando bem todos os ingredientes. Cortar os pães ao meio e no sentido do comprimento e levar ao forno para aquecer bem. Retirar do forno e espalhar um pouco de molho na parte interna dos pães. Dispor as fatias de carpaccio. Dobrar cada metade e regar com mais um pouco de molho. Salpicar com queijo prato ralado e cobrir com as folhas de alface. Colocar a parte superior do pão e servir.

Sanduíche de pasta de cenoura e broto de brócolis

Ingredientes
1 pão de linhaça ou pão de nozes
2 cenouras médias
150g de queijo de minas frescal
100g de broto de alfafa ou broto de brócolis
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
Sal a gosto
Modo de Preparar
Partir o pão ao meio no sentido do comprimento e reservar. Lavar as cenouras, raspar a casca, picar em pedaços médios e colocar em uma panela com água fervente. Levar ao fogo e cozinhar por 15 minutos. Retirar do fogo, escorrer a água e transferir as cenouras para o processador. Juntar o azeite e o sal e bater até obter um purê. Espalhar o purê de cenoura sobre uma das fatias do pão. Cortar o queijo em fatias e distribuir sobre o purê de cenoura. Espalhar os brotos de brócolis e fechar o sanduíche com a outra fatia do pão. Cortar em 4 pedaços e servir.

Sanduíche de pasta de pimentão e ricota

Ingredientes
2 fatias de pão de centeio
1 colher de chá de azeite de oliva
1 pimentão vermelho pequeno picado
1 cebola pequena picada
100g de ricota
½ pote de iogurte desnatado
60g de blanquet de peru fatiado
1 colher de chá de cebolinha verde picada
Sal a gosto
Modo de Preparar
Em uma panela, refogar no azeite o pimentão e a cebola. Tampar a panela e deixar até o pimentão amaciar, adicionando água, se necessário. A seguir, bater o refogado em um processador com a ricota e o iogurte e temperar com sal. Passar a pasta sobre as fatias de pão. Distribuir o peru e salpicar a cebolinha. Servir.

Sanduíche de atum e pepino

Ingredientes
4 fatias de pão integral
1 lata de atum em água
1 talo de salsão
2 colheres de sopa de pepinos em conserva picados
8 folhas de alface
8 fatias de tomate
Sal a gosto
Modo de Preparar
Cortar o salsão em cubinhos e colocar em uma tigela juntamente com o atum, os pepinos e uma pitada de sal. Misturar bem os ingredientes. Montar o sanduíche colocando sobre 2 fatias de pão um pouco da mistura de atum. Cobrir com uma folha de alface, duas fatias de tomate e com as fatias de pão restantes. Cortar em diagonal e servir.

Sanduíche de atum e maçã

Ingredientes
1 pão ciabatta médio
1 lata pequena de atum
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 pitada de pimenta do reino branca
1 maçã fuji
1 colher de sopa de vinagre de vinho branco
4 folhas de alface crespa
Sal a gosto
Modo de Preparar
Colocar em uma tigela o atum, o azeite, a pimenta do reino e o sal. Mexer vigorosamente com uma colher até obter uma mistura homogênea. Reservar. Lavar a maçã, secar, cortar em fatias finas e colocar em outra tigela. Regar as maçãs com o vinagre e reservar. Lavar as folhas de alface, secar com toalha de papel. Reservar. Abrir o pão ciabatta no sentido horizontal. Em uma das metades, dispor as folhas de alface e as maçãs. Espalhar a pasta de atum e fechar o sanduíche. Servir.

Sanduíche de kani e palmito

Ingredientes
4 fatias de pão sírio
2 bastões de palmito bem picados
4 colheres de sopa de creme de leite
6 bastões de kani-kama desfiados
Agrião a gosto
Sal a gosto
Modo de Preparar
Em uma tigela, misturar o palmito e o creme de leite e temperar com sal, se necessário. Espalhar a pasta de palmito sobre as fatias de pão. Sobre uma parte colocar o kani desfiado, cobrir com o agrião e fechar o sanduíche. Servir.

Sanduíche de pasta de tofu

Ingredientes
1 pão sírio médio
1 pepino-japonês pequeno em rodelas
2 colheres de sopa de salsinha picada
200g de queijo tofu
1 cebola média picada
½ xícara de chá de cebolinha verde picada
½ xícara de chá de picles picados
4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
Sal a gosto
Modo de Preparar
Misturar em uma tigela o pepino, o sal e a salsinha. Reservar. Colocar no processador o tofu, a cebola, a cebolinha, o picles e o sal. Bater rapidamente, o suficiente para obter uma pasta. Continuar batendo e, aos poucos, adicionar em fio o azeite. Cortar o pão ao meio, distribuir a pasta preparada e as rodelas de pepinos e servir.

Sanduíche de queijo branco e agrião

Ingredientes
2 fatias de pão de forma de aveia
1/2 cenoura ralada
2 colheres de sopa de requeijão
2 xícaras de chá de agrião
2 fatias de queijo minas frescal
Sal a gosto
Modo de Preparar
Misturar em uma tigela a cenoura, o requeijão e o sal até obter uma pasta homogênea. Dispor em uma das fatias do pão as folhas de agrião, a pasta de cenoura e as fatias de queijo. Cobrir com a outra fatia de pão. Servir.

Sanduíche integral de ricota e rúcula

Ingredientes
2 fatias de pão integral
4 colheres de sopa de ricota amassada
1 colher (sopa) de iogurte desnatado
2 colheres de sopa de aveia em flocos
4 folhas de rúcula
1 tomate pequeno em rodelas
Sal a gosto
Modo de Preparar
Em uma tigela, colocar a ricota, o iogurte, a aveia e o sal. Misturar, amassando com um garfo, até obter uma pasta homogênea. Distribuir a pasta em cada fatia de pão e dispor as folhas de rúcula e as rodelas de tomate.

Sanduíche de blanquet de peru, ricota e abobrinha

Ingredientes
1 mini baguete
150g de ricota fresca
1 cenoura pequena
1 abobrinha italiana pequena
1 colher de sopa de hortelã picada
100g de blanquet de peru
Alface a gosto
Tomate a gosto
Sal e pimenta do reino a gosto
Modo de Preparar
Lavar e descascar a cenoura. Ralar em um ralador utilizando o lado grosso. Lavar bem a abobrinha e ralar a parte verde. Cortar o peru em tirinhas. Amassar bem a ricota com a ajuda de um garfo e adicionar a cenoura ralada, a abobrinha e as tiras de peru. Acertar o ponto de sal e pimenta do reino. Adicionar a hortelã picada. Cortar a baguete ao meio e dividir o recheio. Cobrir com alface e rodelas de tomate. Colocar a tampa do pão e servir.

Sanduíche de vegetais

Ingredientes
2 fatias de pão de forma integral
1 cenoura média
½ pimentão vermelho
½ xícara de chá de brócolis
4 colheres de sopa de creme de leite
2 rodelas de abacaxi
1 pitada de páprica doce
Sal a gosto
Modo de Preparar
Cozinhar o brócolis picado em pedaços grandes e a cenoura cotada em cubos. Cortar o pimentão em rodelas. Cortar o abacaxi em cubos. Misturar todos os ingredientes. Distribuir a pasta sobre as fatias de pão. Servir.

Sanduíche de ricota com curry

Ingredientes
4 fatias de pão integral
½ xícara de chá de salsão picado
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 colher de chá de curry em pó
120g de ricota
1 berinjela em fatias
Sal e hortelã picada a gosto
Modo de Preparar
Colocar o salsão, 1 colher de chá de azeite, o curry, a ricota e a hortelã em um processador e bater até formar uma pasta. Colocar o restante do azeite em uma travessa, adicionar algumas colheres de água e besuntar as fatias de berinjela. Grelhar em uma frigideira

antiaderente. Montar os sanduíches espalhando a pasta de salsão nas 4 fatias e completando com a berinjela grelhada. Servir.

Hamburger de lentilha e champignon

Ingredientes
Pão de hambúrguer com gergelim
1 colher de sopa de azeite extra virgem
2 colheres de sopa de salsinha
¾ xícara de farinha de rosca
½ xícara de aveia
1 xícara de lentilha
400g de champignon
1 cebola pequena picada
1 cenoura ralada
Clara de 1 ovo
Sal e pimenta do reino a gosto
Modo de Preparar
Lavar bem as lentilhas e cozinhar em 2 xícaras de água até que fiquem macias, porém firmes (30 minutos). Escorrer e reservar. Picar finamente os champignons. Colocar o azeite em uma frigideira e refogar a cebola até que esteja levemente dourada. Acrescentar os champignons e refogar até que todo o líquido seque. Deixar esfriar. Misturar em uma tigela as lentilhas, a mistura de champignons, a aveia, a cenoura e a salsinha. Acrescentar a clara batida levemente. Salpicar com sal e pimenta do reino e acrescentar a farinha de rosca aos poucos para dar liga. Colocar a massa na geladeira por cerca de 1 hora. Moldar os hambúrgueres e grelhar. Montar no pão e servir com o acompanhamento desejado.

Hamburguer de berinjela e abobrinha

Ingredientes
Pão de hambúrguer com gergelim
4 colheres de sopa de farinha de trigo
1 abobrinha média picada
1 berinjela média
2 dentes de alho amassados
Azeite de oliva extra virgem para untar
Sal a gosto
Modo de Preparar
Descascar a berinjela e cortar em fatias finas no sentido do comprimento. Passar sal nas fatias e deixar descansar e escorrer dentro de uma peneira por 30 minutos. Lavar a berinjela, enxugar e picar. Em uma tigela misturar bem a berinjela, o alho, a abobrinha e a farinha de trigo. Temperar com sal. Preparar os hambúrgueres com ¼ de xícara da mistura. Untar uma frigideira antiaderente e levar ao fogo até esquentar. Grelhar os hambúrgueres aos poucos, em fogo baixo. Montar e servir

Hamburguer de couve flor

Ingredientes
3 xícaras de couve flor
1/3 xícara de leite de soja
9 fatias de pão de forma (sem casca) esmigalhadas

1 gema
1 ovo
Sal a gosto

Modo de Preparar

Cozinhar a couve flor em água fervente até ficar macia. Escorrer e picar bem. Colocar a couve flor em uma tigela e juntar com o pão, o leite de soja, o ovo e a gema. Misturar bem e temperar com sal. Preparar os hambúrgueres com ¼ de xícara da mistura. Untar uma frigideira antiaderente e levar ao fogo até esquentar bem. Grelhar os hamburgueres aos poucos, em fogo baixo. Montar e servir.

Hamburguer de salmão com ervas

Ingredientes

Pão de hamburguer com gergelim
1 colher de chá de sal grosso
200g de salmão
Molho tártaro
Sálvia, majerona e tomilho a gosto

Modo de Preparar

Triturar o salmão e misturar com o sal e as ervas. Modelar em forma de hambúrguer e grelhar bem. Como sugestão de acompanhamento servir com molho tártaro Para o molho tártaro: picar bem meia cenoura, meia abobrinha, meio pimentão amarelo, meio pimentão vermelho, 15g de alcaparra e um ovo cozido. Regar com azeite e sal a gosto. Montar sanduíche e servir.

Hamburguer de soja

Ingredientes

Pão integral
5 colheres de sopa de salsinha picada
4 colheres de sopa azeite extra virgem
1 colher de sopa de orégano
½ xícara de chá de farinha de rosca
½ xícara de chá de arroz integral
2 xícaras de chá de soja
2 tomates médios fatiados
2 folhas de louro
Alface a gosto
Sal a gosto

Modo de Preparar

Deixar a soja de molho em água de um dia para o outro. Após, escorrer e colocar em uma panela de pressão. Adicionar 750 ml de água, 1 colher de sopa de azeite e o louro e levar ao fogo. Deixar por 30 minutos após ferver. Retirar do fogo, juntar o arroz, tampar a panela e cozinhar por mais 20 minutos, ou até os grãos ficarem macios. Retirar do fogo, escorrer e deixar em uma peneira por 15 minutos. Transferir os grãos para o processador e bater até obter uma pasta. Colocar em uma tigela a pasta de soja, a farinha de rosca, o orégano, a salsinha e 2 colheres de sopa de azeite. Adicionar sal, se necessário, e misturar até obter uma massa consistente. Com as mãos, modelar 12 hambúrgueres com cerca de 1 e ½ cm de altura e 10 cm de diâmetro. Com o azeite restante, pincelar uma grelha e dourar os

hambúrgueres. Colocar em pratos e servir acompanhado de salada de alface e tomate e pão integral.

Hamburguer de vegetais com tofu

Ingredientes
2 colheres de sopa de aceto balsâmico
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de sopa de queijo cabra
¼ xícara de tofu ralado
1 fatia de cebola cortada em rodela
2 cogumelos shitake ou portello
1 fatia média de berinjela
1 maço de manjericão
2 fatias de abobrinha
2 tomates secos
Rúcula a gosto
¼ de dente de alho
Sal e pimenta do reino a gosto
Modo de Preparar
Misturar o azeite ao aceto balsâmico, temperar com sal e pimenta do reino, e deixar os cogumelos, a berinjela e a abobrinha marinando por 15 minutos. Grelhar os legumes por 5 minutos de cada lado. Para montar o prato arrumar uma fatia de shitake, como se fosse um pão de hambúrguer, com o queijo de cabra, a cebola, o tomate seco, a abobrinha, a berinjela e a rúcula e fechar com a outra fatia de shitake. Para o molho pesto, misturar o manjericão, o alho, o sal e o azeite a gosto em um processador. Bater tudo e juntar e queijo tofu. Servir o hambúrguer com salada de rúcula e molho pesto.

Sanduíche de tomate

Ingredientes
1 pão de metro
3 tomates
Pedacinhos de frango desfiado
Alface a gosto
1 ovo cozido picado
Vinagre a gosto
Molho inglês a gosto
Sal e pimenta do reino a gosto
Modo de Preparar
Distribuir os ingredientes no pão e levar a geladeira por 20 minutos. Servir.

Sanduíche de blanquet de peru com requeijão

Ingredientes
6 fatias de pão de forma torrados
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
½ xícara de chá de leite
1 vidro palmito
100g de mussarela ralada
250g de blanquet de peru
½ vidro de requeijão
Cebola picada, cheiro verde picado, pimenta do reino e sal a gosto

Modo de Preparar
Aquecer 2 colheres de sopa de azeite em uma frigideira e dourar a cebola picada. Acrescentar o palmito picado grosseiramente e refogar por alguns instantes para então adicionar ½ vidro de requeijão, ½ xícara de chá de leite e o cheiro verde. Temperar com o sal e a pimenta do reino e reservar. Dispor 6 fatias de pão integral torrados em um refratário e, sobre elas, acomodar 250 gramas de blanquet de peru fatiado. Cobrir com o creme de palmito, salpicar a mussarela ralada e levar ao forno quente, previamente aquecido, por 10 minutos. Servir em seguida, com salada verde.

Sanduíche de queijo minas frescal e presunto

Ingredientes
Pão de forma
1 e ½ xícara de chá de presunto cozido cortado em cubinhos
½ xícara de chá de queijo minas frescal cortado em cubinhos
½ xícara de chá de leite de soja
1 colher de sopa de azeite extra virgem
Sal a gosto

Modo de Preparar
Bater todos os ingredientes no liquidificador ou no processador, até obter uma mistura homogênea. Se necessário acrescentar mais leite de soja. Espalhar sobre as fatias de pão de forma. Embrulhar cada lanche individualmente com filme plástico ou papel alumínio. Colocar em um recipiente hermeticamente fechado e levar à geladeira.

Sanduíche com hamburguer vegetal

Ingredientes
1 fatia de pão de forma integral
1 hambúrguer vegetal
1 fatia de tofu
3 rodelas de tomate
1 ovo
Azeite de oliva extra virgem, vinagre e sal a gosto

Modo de Preparar
Colocar o hambúrguer na grelha ou em uma panela antiaderente. Lavar o tomate e cortar em rodelas e temperar com vinagre, azeite e sal. Após o hambúrguer grelhado, passar um papel na grelha/panela para limpar. Colocar o tomate, o tofu e o hamburguer vegetal dentro do pão. Colocar no forno para aquecer e servir.

Sanduíche de endívia, alcaparras, alcachofra e mussarela de búfala

Ingredientes
2 fatias finas de torradas de pão italiano
1 colher de sopa de alcaparras em conserva
2 colheres de sopa de requeijão
1 colher de sopa de orégano
1 nó de mussarela de búfala cortada em fatias
4 fundos de alcachofras em conserva fatiados
4 pedaços de tomate seco sem óleo
1 prato raso de rúcula
4 folhas de endívias
Sal a gosto
Modo de Preparar
Em cada fatia de pão, passar o requeijão. Distribuir nos pães, o tomate seco, a mussarela de búfala, a alcachofra, a alcaparra e a rúcula e temperar com sal. Polvilhar orégano e decorar com 2 folhas de endívia, colocadas ao lado do pão.

Sanduíche de tofu e presunto

Ingredientes
2 fatias de pão de forma
2 tomates médios picados
5 fatias de queijo tofu
5 fatias de presunto
5 folhas de alface
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 colher de sopa de salsinha picada
1 colher de café de orégano
Modo de Preparar
Temperar os tomates com a salsinha, com o orégano e o azeite e reservar. Colocar 1 fatias de pão de forma numa assadeira e cobrir com o tofu, com o presunto e a outra fatia de pão. Levar ao forno por 10 minutos. Retirar e adicionar ao sanduíche 1 colher de sopa do molho reservado e uma folha de alface. Servir imediatamente.

Sanduíche de atum com ervas

Ingredientes
2 fatias de pão de centeio ou integral
2 colheres de sopa de alcaparras
5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 lata de atum cozido em água e sal escorrido
4 tomates tipo cereja, cortados em rodelas
2 colheres de sopa de cheiro verde picado
Modo de Preparar

Misturar o azeite, o atum, o cheiro verde e as alcaparras, até obter uma pasta. Espalhar a pasta sobre 1 fatia de pão e cobrir com rodelas de tomate. Fechar o sanduíche cobrindo com a fatia de pão restante. Servir.

Sanduíche de atum com queijo cottage

Ingredientes
1 baguete com gergelim
120 gramas de atum fresco cozido e desfiado
4 colheres de sopa de queijo cottage
1 colher de sobremesa de cebola picada
1 colher de sobremesa de salsinha
Mostarda a gosto
Modo de Preparar
Misturar o atum, a cebola, a salsinha, o cottage e a mostarda até obter uma pasta cremosa. Retirar o miolo da baguete e dividir o creme entre elas. Guarnecer com a alface. O recheio pode ser preparado com antecedência e guardado na geladeira.

Sanduíche de peito de frango desfiado com abacaxi

Ingredientes
2 fatias de pão de forma preto
50g de peito de frango cozido e desfiado
2 colheres de sopa de requeijão
1 colher de chá de molho inglês
1 colher de chá de mel
1 fatia de abacaxi cortada em cubos
5 ramos de agrião
Sal a gosto
Modo de Preparar
Misturar o requeijão, o mel, o sal e o molho inglês em uma vasilha. Sobre uma fatia do pão, colocar o peito de frango, agrião e abacaxi, alternando com o molho. Finalizar com a outra fatia do pão. Servir.

Sanduíche beirute de palmito

Ingredientes
1 pão sírio
1 xícara de chá de palmitos picados
1 colher de chá de orégano
100 gramas de ricota
2 tomates sem pele e sem sementes picados
Modo de Preparar
Misturar o palmito, os tomates, a ricota e o orégano. Abrir o pão nas laterais, sem separar as partes completamente. Preencher a cavidade com o recheio, distribuindo bem. Levar ao forno quente por 5 minutos. Retirar do forno, cortar ao meio e servir.

Saúde Ativa
nutrição e qualidade de vida

Sanduíche de presunto com cream-cheese

Ingredientes
2 fatias de pão de forma (sem casca)
100 gramas presunto magro ralado
100 gramas cream cheese
2 colher de sopa de leite de soja
½ xícara de chá de salsinha picada
1 beterraba pequena, crua, ralada
Folhas de alface picadas a gosto
Modo de Preparar
Misturar o presunto com metade do cream cheese e o leite de soja. Misturar a salsinha e reservar. À parte, juntar a beterraba com o restante do cream cheese. Sobre a primeira fatia de pão, colocar a mistura de presunto e queijo cremoso. Cobrir com pão e colocar um pouco de alface. Mais uma fatia de pão e a mistura com beterraba. Colocar a última fatia de pão e cortar os sanduíches na transversal. Servir.

Sanduíche de alici

Ingredientes
Pão baguete com gergelim
1 porção de alici
1 colher de sopa de cebola bem picada
1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem
Salsinha bem picada a gosto
Modo de Preparar
Amassar ligeiramente as alici com um garfo e acrescentar os outros ingredientes. Misturar bem e passar em fatias de pão. Servir

Sanduíche de amêndoas

Ingredientes
Pão de forma integral
1 e ½ xícara de chá de amêndoas picadas
2 colheres de sopa de sumo de limão
½ colher de chá de sal
Modo de Preparar
Juntar todos os ingredientes e misturar bem. Passar nas fatias de pão. Servir.

Sanduíche de anchovas com pimentão

Ingredientes
1 pão francês ou baguete
4 a 5 filés de anchova
½ pimentão vermelho sem pele e sem sementes cortado em tiras
2 rabanetes cortados em rodelas
1 tomate cortado em rodelas
6 azeitonas pretas picadas
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 cebola em rodelas

1 colher de chá de alho em flocos
Modo de Preparar
Cortar o pão ao meio e regar as metades com azeite de oliva e temperar com alho. Dispor as rodelas de tomate, de cebola, as tiras de pimentão, os filés de anchova, as azeitonas e os rabanetes sobre uma das partes do pão. Unir as duas metades, envolver em papel alumínio, deixar na geladeira por 30 minutos e servir.

Sanduíche de anchovas com páprica

Ingredientes
1 pão francês ou baguete
4 anchovas sem espinhas
4 gemas de ovos cozidos
1/3 xícara de chá de margarina
Páprica a gosto
Modo de Preparar
Juntar todos os ingredientes, misturar bem e passar em fatias de pão. Servir.

Sanduíche de arenque defumado

Ingredientes
2 fatias grossas de pão italiano
1 filé de arenque defumado
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 colher de sopa de cebola picada
2 raminhos de erva-doce
3 galhos de endro
1 rabanete
Modo de Preparar
Bater no liquidificador o azeite, o endro e a cebola. Passar o patê sobre as fatias de pão e cobrir com arenque defumado. Enfeitar com o rabanete e a erva-doce. Servir.

Sanduíche de aspargos

Ingredientes
Pão italiano redondo
1 lata de aspargos em pedaços
1 colher de sopa de tofu ralado
4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
4 ovos
Alface a gosto
Sal e pimenta do reino a gosto
Modo de Preparar
Aquecer o azeite numa frigideira e colocar os aspargos escorridos. Bater os ovos inteiros com sal, pimenta do reino e salsinha. Dispor sobre os aspargos, mexendo sem parar até os ovos endurecerem. Reservar. Cortar uma tampa em cada pão e retirar delicadamente o miolo. Torrar o miolo de pão e passar no liquidificador. Tostar os pães rapidamente no forno. Retirar do forno e encher com o recheio de aspargos e ovos. Polvilhar com tofu e com o miolo do pão torrado e moído. Servir morno, rodeado de alface.

Sanduíche de atum com maionese

Ingredientes
12 fatias de pão integral
1 lata de atum em água
50g de maionese
20g de passas
Folhas de alface a gosto
Ervas aromáticas a gosto
Cheiro verde a gosto

Modo de Preparar
Misturar todos os ingredientes e passar a pasta preparada sobre as fatias. Montar 6 sanduíches com uma folha de alface em cada um. Servir.

Sanduíche de atum com alcaparras

Ingredientes
2 xícaras de chá de atum em água
1 colher de sopa de salsinha bem picada
1 colher de sobremesa de cebola ralada
1 colher de sopa de alcaparras picadas
1 colher de sopa de azeitonas picadas
1 colher de chá de molho inglês
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparar
Juntar todos os ingredientes e misturar bem. Passar em fatias de pão e unir. Cortar na diagonal e servir.

Sanduíche de banana

Ingredientes
1 fatia de pão de forma branco
1 fatia de pão de forma preto
1 banana firme em rodelas
2 colheres de sopa de pasta de amendoim

Modo de Preparar
Passar a pasta de amendoim nas duas fatias de pão. Montar o sanduíche: pão, banana e pão. Cortar em triângulo e servir.

Sanduíche de berinjela

Ingredientes
Pão de forma
2 berinjelas médias
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
10 azeitonas pretas sem caroço
1 cebola média
1 dente de alho

Salsa e cebolinha a gosto
Suco de 1 limão
Sal a gosto

Modo de Preparar

Cozinhar as berinjelas, inteiras, sem a casca e sem o talo, em pouca água até amolecer. Deixar esfriar e cortar em pedaços. Bater no liquidificador as berinjelas, a cebola, o alho, as azeitonas, o suco do limão, a salsa, a cebolinha e o azeite até formar uma pasta homogênea. Temperar com sal. Montar o sanduíche e servir.

Sanduíche de cebola com coentro

Ingredientes

4 fatias de pão de forma
1 cebola finamente picada
Margarina para passar no pão
Folhas de coentro a gosto
1 tomate maduro em cubos
Folhas de agrião para decorar
Suco de ½ limão
1 colher de sobremesa de sal

Modo de Preparar

Colocar a cebola em uma tigela e temperar com o sal e reservar por 30 minutos. Enxaguar, colocar em um pano de prato e espremer bem. Voltar com a cebola para uma tigela e adicionar o limão. Passar a margarina nas fatias de pão. Colocar metade da cebola sobre um pedaço de pão, juntar o coentro, metade do tomate e tampar com outra fatia. Repetir. Cortar ao meio e servir com folhas de agrião.

Sanduíche de cebola com mostarda

Ingredientes

Pão de forma integral
Cebolas cortadas em rodelinhas bem finas a gosto
Mostarda a gosto
Margarina a gosto
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparar

Deixar as cebolas de molho em água salgada. Depois de alguns instantes, escorrer bem as cebolas, temperar com sal, pimenta do reino e mostarda. Colocar entre duas fatias de pão, previamente cobertas com margarina.

Sanduíche de cenoura

Ingredientes

24 fatias de pão de forma sem casca
1 cenoura ralada

½ xícara de nozes picadas
1 xícara de azeite de oliva extra virgem
1 maçã verde picada em cubinhos
Sal e pimenta do reino a gosto
Modo de Preparar
Misturar bem todos os ingredientes e temperar com sal e pimenta. Espalhar o recheio em cada fatia de pão. Cobrir com outra fatia. Cortar o sanduíche em quatro e servir.

Sanduíche de frango e milho verde

Ingredientes
1 pão francês
2 colheres de sopa de acelga picada
1 colher de sopa de milho verde
1 peito de frango
1 tomate picado
Modo de Preparar
Cozinhar o frango com os temperos a gosto. Depois de cozido desfiar e acrescentar o tomate o milho, a cebola e o sal. Se quiser pode acrescentar azeitonas verdes picadas. Levar novamente ao fogo, regar com um fio de azeite e refogar por alguns minutos. Rechear o pão e adicionar a acelga temperada como salada. Servir.

Sanduíche de frango e azeitona

Ingredientes
4 pães franceses
1 e ½ xícara de frango cozido e desfiado
1 e ½ xícara de salsão picado
1 xícara de azeite de oliva extra virgem
2 colheres de sopa de azeitona picada
2 colheres de sopa de queijo ralado
Modo de Preparar
Misturar todos os ingredientes e depois rechear o pão. Servir.

Sanduíche de frango e broto de feijão

Ingredientes
4 pães de hamburguer
4 filés de frango
2 xícaras de chá de broto de feijão
2 colheres de sopa de molho Inglês
2 colheres de sopa de salsinha
4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
3 alhos amassados
Sal a gosto
Modo de Preparar
Temperar os peitos de frango com alho e sal. Colocar um pouco de azeite numa frigideira e grelhar. Enquanto isso, ferver o broto de feijão por 2 minutos, escorrer e esfriar. Preparar uma pasta misturando a salsa, o azeite, o molho inglês e o sal. Reservar. Cortar os pães de hamburguer ao meio. Montar os sanduíches passando ¼ da pasta em cada pão. Acrescentar 1 peito de frango e ¼ do broto de feijão. Servir.

Saúde Ativa
nutrição e qualidade de vida

Sanduíche de milho verde

Ingredientes
Fatias de pão de forma cortadas em 4 pedaços
1 lata de milho verde escorrida
½ xícara de salsa picada
1 xícara de azeite de oliva extra virgem
½ cebola picada
Rodelinhas de tomate e alface cortada para decoração a gosto
Sal e pimenta a gosto
Modo de Preparar
Misturar o milho com o azeite, a cebola e a salsa. Acrescentar sal e pimenta. Colocar um pouco de alface sobre as fatias e uma colherada da mistura de milho e azeite. Decorar com 1 rodelinha de tomate. Servir.

Sanduíche de ovos com pepino

Ingredientes

Pão de forma integral
4 ovos cozidos (firmes)
1 colher de sobremesa de salsinha picada
1 colher de café de molho inglês
½ xícara de chá de azeite de oliva extra virgem
200g de queijo prato cortado em fatias bem finas
1 pepino cortado em fatias bem finas
Sal e pimenta do reino a gosto
Modo de Preparar
Juntar a salsinha, o molho inglês, a pimenta, o sal e o azeite, misturando bem. Passar em fatias de pão de centeio. Unir e cortar pela metade. Entre elas, colocar uma fatia de queijo, 1 rodela fina de ovo cozido e outra de pepino. Tornar a unir e servir.

Sanduíche de ovos e picles

Ingredientes
Pão de forma integral
1 xícara de chá de ovos cozidos picados
¼ xícara de chá de azeite de oliva extra virgem
Picles picado
Sal e pimenta do reino a gosto
Modo de Preparar
Juntar todos os ingredientes, misturar levemente e passar em camadas sobre fatias de pão. Servir.

Saúde Ativa
nutrição e qualidade de vida

Sanduíche de pasta de tofu com picles

Ingredientes
5 pães sírios médios
200g de tofu
½ xícara de chá de picles picado
1 cebola média picada
4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
2 colheres de sopa de salsinha picada
½ xícara de chá de cebolinha verde picada
Sal a gosto
Modo de Preparar
Misturar em uma tigela o pepino, o sal e a salsinha. Reservar. Colocar no processador o tofu, a cebola, a cebolinha, o picles e o sal. Bater rapidamente, o suficiente para obter uma pasta. Continuar batendo e, aos poucos, adicionar em fio o azeite de oliva. Cortar os pães ao meio, distribuir a pasta preparada e as rodelas de pepinos. Servir.

Sanduíche de hamburguer de peru com pepino em conserva

Ingredientes
1 pão baguete cortado ao meio
1 hamburguer de peru
1 colher de chá de ervas aromáticas a gosto
3 rodelas de pepino em conserva
2 folhas de alface
3 rodelas de tomate
Modo de Preparar
Grelhar o hamburguer de peru e esquentar o pão no forno. Retirar o miolo do pão e colocar, na parte inferior, a alface e o hamburguer de peru. Em seguida, juntar as rodelas de tomate, as ervas e as rodelas de pepino. Servir.

Sanduíche de peito de peru com abacaxi e milho verde

Ingredientes
2 fatias de pão de forma
60g de peito de peru
30g de abacaxi
10g de iogurte natural
10g de maionese
15g de milho verde
1 folha de alface
Modo de Preparar
Misturar todos os ingredientes até que se formar uma pasta, depois passar no pão. Servir.

Sanduíche de peru defumado com molho de alcaparras

Ingredientes
4 pães franceses
250g de peito de peru defumado
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
4 folhas de alface
Molho de alcaparras
½ colher de sopa de alcaparras picadas
3 gemas de ovos cozidos
½ colher de sopa de vinagre de vinho branco
1 colher de chá de salsa picada
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 colher de sopa de suco de limão
Sal e pimenta do reino branca a gosto
½ dente de alho bem picadinho
Modo de Preparar
Cortar o peito de peru em fatias. Reservar. Separar as metades dos pães e retirar um pouco de miolo da parte superior. Misturar o peru defumado com o azeite e distribuir no pão. Retirar a pasta de alcaparras da geladeira e passar sobre o peru. Colocar as folhas de alface, fechar os sanduíches e servir.
Molho de alcaparras
Amassar bem as gemas de ovos com o auxílio de um garfo. Acrescentar o alho e a salsa. Continuar mexer e misturar aos poucos, o azeite, o vinagre e o suco de limão até formar uma pasta. Juntar a alcaparra. Salgar e apimentar. Colocar esse molho na geladeira durante 1 hora.

Sanduíche de pimentões

Ingredientes
1 dúzia de pimentões maduros
1 pires de chá de queijo ralado
Salsinha picada, sal e pimenta ardida a gosto
Modo de Preparar
Cozinhar os pimentões com sal. Depois de cozidos, escorrer a água e passar na peneira. Juntar os outros ingredientes e espalhar com uma faca sobre o pão. Servir.

Sanduíche de presunto com maionese

Ingredientes
2 fatias de pão integral
2 fatias de presunto magro
3 colheres de sopa de maionese temperada com ervas aromáticas a gosto
1 pepino em conserva cortado em fatias
Mostarda a gosto
2 folhas de alface
Sal a gosto
Modo de Preparar
Passar a mostarda em uma das fatias de pão. Colocar sobre a fatia, a folha de alface, o presunto e o pepino. Fechar em seguida o sanduíche. Cobrir com a maionese e servir.