

# SANDUÍCHE NATURAL SIMPLES E GOSTOSO

## INGREDIENTES

- 4 pães de forma integral
- 1/2 cenoura ralada
- 1 xícara de frango desfiado
- 2 colheres de requeijão (normal ou ligh)
- 1 tomate cortado em rodela
- 2 folhas de alface

## MODO DE PREPARO

Misture o requeijão com o frango desfiado e a cenoura ralada em um recipiente

Primeiro a alface, depois a mistura de frango e por último o tomate

Ótima opção de lanche

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/708-sanduiche-natural-simples-e-gostoso.html>