Sanduíche Bicolor

Ingredientes:

- ✓ 1 pacote de pão de forma branco e ½ de pão integral;
- ✓ 70 g de azeitona;
- ✓ ¾ xícara de cenoura ralada;
- ✓ ½ xícara de maionese;
- ✓ 1 copo de iogurte natural;
- ✓ ¼ maço de espinafre cozido;
- ✓ ¾ de unidade de ricota;
- ✓ 2 colheres de chá de sal..

Rendimento	12 sanduíches
Valor calórico	134 Kcal
Custo	R$ 1,26

Modo de Preparo:

Refogue a cenoura ralada na cebola brevemente, espere esfriar. Junte a cenoura, maionese e a azeitona sem caroço, 2 colheres de azeite e o sal até obter um creme homogêneo. Em seguida, cozinhe no vapor o espinafre até que fique macio. Bata no processador o espinafre, 2 colheres de azeite, ricota, iogurte e o sal até obter um creme homogêneo. Para montar os sanduíches, Corte cada fatia de pão ao meio, em diagonal. Monte os sanduíches, intercalando fatias de pão branco, patê 1, uma fatia de pão integral, patê 2 e por cima fatia de pão branco.

Enfeite com as azeitonas. Coloque na geladeira por 30 minutos.

40 minutos

FMRP-USP RIBEIRÃO PRETO

cnm