

Ingredientes

Recheio verde

- 1 xícara das de chá de rúcula picada
- Azeite, orégano, pimenta e sal a gosto
- 1 colher das de sobremesa de cebola em flocos desidratada
- 1/2 xícara das de chá de maionese
- 1 colher das de sopa de requeijão de consistência firme

Recheio de cenoura

- 1 colher das de sobremesa de maionese
- 1 colher das de sopa de sementes de chia
- 100 gramas de queijo minas frescal, amassado
- 200 gramas de cenouras cozidas e amassadas
- Azeite, pimenta e sal a gosto

Montagem

- 6 fatias de pão de fôrma sem casca
- 12 fatias de pão de forma integral sem casca

Modo de preparo

Prepare os dois recheios separados misturando bem todos os ingredientes. Espalhe uma camada do recheio verde em uma fatia de pão integral, cubra com uma fatia do pão de forma branco, com o recheio de cenoura e finalize com uma fatia de pão integral.