

Lista de compras

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

Receita disponível em: www.abimapi.com.br