

## **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](http://www.abimapi.com.br)