

Mayra

Alimentação infantil

Sanduba de salada

Mayra A. · Wednesday, December 10th, 2014



Receita desenvolvida exclusivamente para [Escolinha Walita](#), foto [Elisa Correa](#)

Ingredientes

6 unidades de pão sírio
1 xícara de chá de queijo branco fresco (ou ricota)
¼ xícara de chá de leite
¼ xícara de chá de beterraba ralada com a casca
¼ xícara de chá de cenoura ralada com a casca
¼ xícara de chá de espinafre pré-cozido e picado (folhas e talos)
1 colher de chá de cebolinha fresca picada
½ xícara de chá de brotos de beterraba (ou agrião) - pode substituir por outra folha
1 colher de sopa de sal
noz moscada ralada (moída na hora, de preferência)

Modo de preparo

Abrir os pães ao meio, separando em duas “folhas”. Reservar.

Bater bem no liquidificador o queijo com o leite até virar um creme. Temperar com sal e noz moscada.

Para a montagem, dispor cada “folha” do pão, espalhar o creme de queijo, cobrir com os legumes ralados, o espinafre e as folhas. Temperar a gosto.

Enrolar como um rocambole. Cortar ao meio para servir.

Obs. Se preferir, substituir o queijo batido com o leite por requeijão ou queijo cremoso.

Rendimento: 12 porções

Dificuldade: Fácil

Tempo: 15 minutos

This entry was posted on Wednesday, December 10th, 2014 at 11:00 am and is filed under [alface](#), [beterraba](#), [cenoura](#), [espinafre](#), [Home](#), [ingredientes](#), [Multi cores](#), [Receitas](#), [Sanduíches e Lanches](#), [Tipo de Prato](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.