

25/02/12

LANCHE DE VERÃO

Ingredientes

1 pote de iogurte desnatado
½ xícara (chá) de maionese light
1 pepino pequeno picado e sem casca
1 tomate picado sem pele e sementes
2 colheres (sopa) de uvas passas sem sementes
1 cenoura pequena ralada
50g de queijo prato light ralado no ralo grosso
9 fatias de pão de forma integral diet sem casca
1 pé de alface americana picada

Modo de Preparo

Misture o iogurte com a maionese e reserve 4 colheres (sopa). Misture o restante com o pepino, o tomate, as uvas passas, a cenoura e o queijo prato. Coloque 3 fatias de pão em um prato para rocambole, um ao lado do outro e cubra com metade desta mistura. Cubra com mais 3 fatias e coloque o restante da mistura. Cubra com as últimas fatias de pão e espalhe a maionese reservada. Salpique com a alface picada e leve à geladeira até a hora de servir. Corte em fatias e sirva.

