



OPÇÕES DE SANDUICHES PARA A ESCOLA COM 30g DE CHO

<i>OPÇÃO 1</i>	<i>OPÇÃO 2</i>	<i>OPÇÃO 3</i>	<i>OPÇÃO 4</i>	<i>OPÇÃO 5</i>
2 fatias de pão de forma light com pastinha de ricota com blanquet de peru(1)	2 fatias de pão integral com pastinha de ricota com frango desfiado(1)	1 pão árabe com 2 fatias de queijo Minas frescal ou Muçarela + alface e cenoura ralada	2 fatias de pão integral com pastinha de ricota com atum(1)	(Wrap) - 1 Rap 10 com pastinha de grão de bico(2)

<i>OPÇÃO 6</i>	<i>OPÇÃO 7</i>	<i>OPÇÃO 8</i>	<i>OPÇÃO 9</i>	<i>OPÇÃO 10</i>
1 pão árabe com pastinha de ricota com frango e milho verde(1)	2 fatias de pão light com pastinha de cottage com atum e milho verde(1)	2 fatias de pão integral com muçarela e blanquet de peru	2 fatias de pão integral com pastinha de creme ricota com frango e milho verde(1)	1 pão árabe com 1 fatia de queijo Minas frescal e 1 fatia de peito de peru com cottage e alface



RECEITAS

(1) PASTA DE RICOTA OU COTTAGE

Ingredientes:
2 colheres de sopa de creme de ricota light ou cottage
3 fatias de blanquet de peru
Modo de Preparo:
Bater tudo no liquidificador até ficar na consistência de uma pasta bem homogênea. Usar em pães, biscoitos ou torradas.

Outras opções de pasta: alho (usar 1 dente de alho), azeitona, frango, atum.

Esta pasta é excelente para incrementar lanches para escola, para o trabalho e até mesmo lanches noturnos!



(2) PASTA DE GRÃO DE BICO

Ingredientes:
250g de grão de bico cozido
100ml do caldo do cozimento do grão de bico
Suco de 1 limão
1 cebola roxa pequena picada (é menos ácida e mais rica em antioxidantes)
1 colher (chá) de açafrão (que é rico em antioxidantes e tem um papel fundamental na prevenção do câncer)
2 dentes de alho
Pimenta a gosto
1 pitada de sal
Modo de Preparo:
Bater tudo no liquidificador até ficar na consistência de uma pasta bem homogênea. Se necessário interrompa o batimento e retire o excesso de massa da parede do liquidificador para que o creme fique bem consistente e os alimentos se misturem bem.